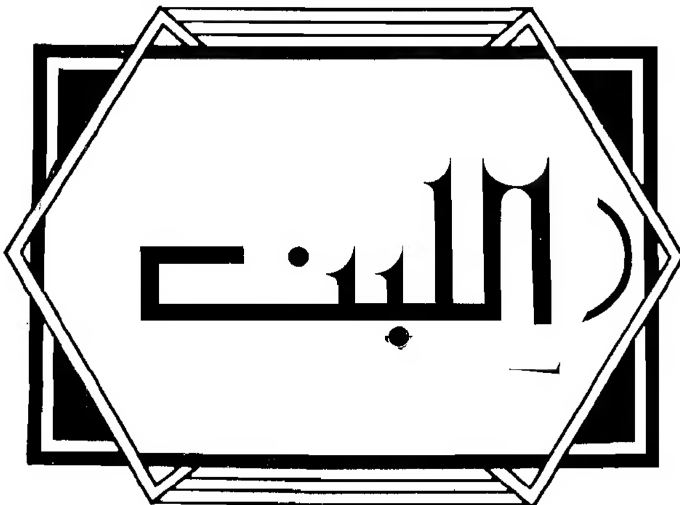
محمد عبد الرحيم

البن

دواء وشفاء



دمشق - بيروت



الطبعة الأولى

دار أسامة
للطباعة والنشر والتوزيع



١٤١٢هـ - ١٩٩١م

دمشق
شارع مدحت باشا موقف مكتب عنبر
هاتف ٤٣١٤٨٠ - تلكس ٤١٢٨٩٥ - كرم
ص.ب ٤٣٠٦

بيروت
شارع مار الياس - بناء وقف الروم
هاتف ٣٦٣٤٩٤ - تلكس ٤٢٣٨٩ طباع
ص.ب ١١/٣٤٢٦



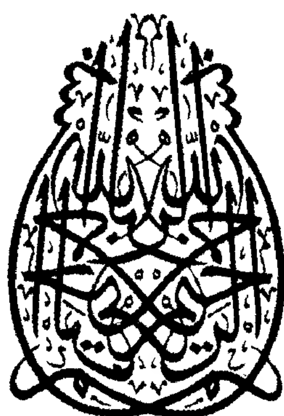
محمّد عبد الرّحيم

اللبن

دَوَاءٌ وَشِفَاءٌ



دمشق - بيروت



الإهداء

أخي لن تنالَ العلمَ إلاّ بستةٍ
سأُنبيك عن تفصيلها ببيانِ
ذكاءٌ وحرصٌ واجتهادٌ وبلغةٌ
وصحبةُ أستاذٍ وطولُ زمانِ

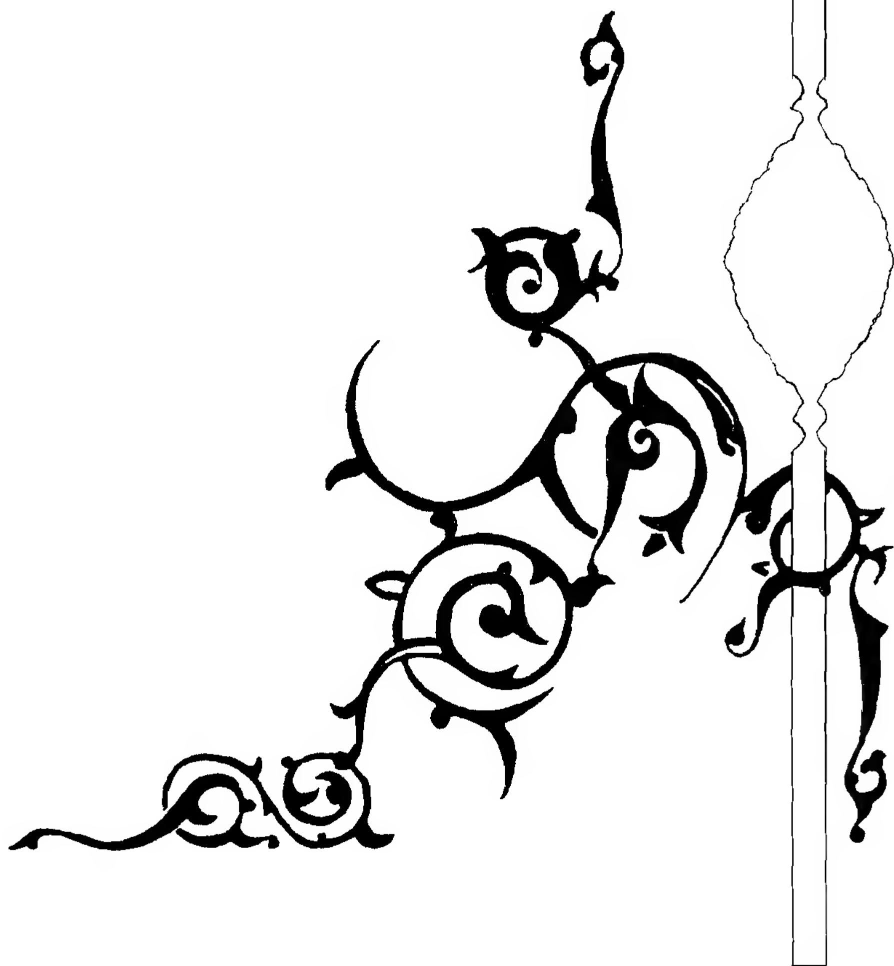
* * *

* إلى الرجل الذي نذر نفسه في خدمة العلم...
* إلى المجتهد الذي خدم حديث رسول الله ﷺ . .
* إلى الأخ الذكي الحريص والصاحب..
* إلى الأستاذ حسين أسد..

أهدي هذا العمل المتواضع

محمد عبد الرحيم

المقدمة



بســـم الله الـرحمن الـرحيم

الحمد لله ربّ العالمين حمداً طيّباً مباركاً فيه، كما يحبُّ ربنا ويرضى، وكما ينبغي لكرم وجهه وعز جلاله، وملء سمواته، وملء أرضه، وملء ما بينهما، وملء ما شاء من شيء بعد، حمداً لا ينقطع ولا يسير ولا يفنى، عدد ما حمده الحامدون، وعدد ما غفل عن ذكره الغافلون.

وصلى الله على سيّدنا ومولانا وحبيبنا مُحَمَّد خاتم أنبيائه ورسله، وخيرته من بريّته، وأمينه على وحيه، وسفيره بينه وبين عباده، فاتح أبواب الهدى، ومخرج الناس من الظُّلمات إلى النُّور بإذن ربّهم إلى صراط العزيز الحميد، الذي بعثه للايمان منادياً، وإلى الصِّراط المستقيم هادياً، وإلى جنّات النّعيم داعياً، وبكلِّ معروف آمراً، وعن كلِّ منكر ناهياً، فأحيى به القلوب بعد مماتها، وأنارها بعد ظلماتها، وألّف بينها بعد شتاتها، فدعا إلى الله عزَّ وجلّ على بصيرة من ربِّه بالحكمة والموعظة الحسنة، وجاهد في الله حقَّ جهاده، حتىَّ عُبِدَ الله وحده لا شريك له، وسارت دعوته سير الشمس في الأقطار، وبلَّغ دينه الذي ارتضاه لعباده ما بلغ اللّيل والنّهار.

وصلّى الله عزّ وجلّ وملائكته وجميع خلقه عليه كما عرّف الله تعالى ودعا إليه، وسلّم تسليماً كثيراً.

وبعــــــد:

يقول الله جل شأنه في كتابه العزيز وهو أصدق القائلين: ﴿ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ ﴾ . ويقول أيضاً ﴿ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ ﴾.

ويقول رسولنا ومعلمنا سيدنا محمد ﷺ: «عليكم بألبان البقر وسمنانها، وإيّاكم ولحومها، فإنّ ألبانها وسمنانها دواء وشفاء، ولحومها داء».

إذن: لقد ورد اللبن في القرآن الكريم وفي الحديث النبوي الشريف بهذا اللفظ. (اللبن). واللّبن في معناه الأصلي هو ما يطلق عليه اليوم (الحليب).

يقول الإمام السيوطي.

وعندي اللّبن الأعلى فليلة الإسراء اختاره إذ أتى خير النّبيينَّ ..

وبعض الأدباء ثبّتوا في كتبهم كلمة (حليب) عند إعطاء التفسير والشرح والتعريف بهذه المادة. ولكن النتيجة تبقى واحدة.

أما كتاب اللبن الذي بين يديك، فهو من السلسلة الشيقة التي دأبت دار أسامة على إصدارها وإخراجها بهذه الحلة القشيبة.

والذي دفعني وحثني على انجاز هذه الدراسة هي الفائدة الجلى في اللبن. كي تقف أنت بنفسك على هذه النعمة التي أنعم الله بها علينا.

وقد ضم هذا الكتاب (اللبن دواء وشفاء) عدة فصول هي:

١ـ اللبن في القرآن الكريم:

أوردت نصّ الآيَتين الكريمتين اللتين فيهما لبن.

٢ـ اللبن في أحاديث رسول اللّه ﷺ:

ثبت في هذا الفصل بعض الأحاديث النبوية الشريفة التي فيها كلمة (لبن)، وجمعت الأحاديث من كتب الصحاح والسنن وغيرها وأشرت إليها بتخريج جيد حسب الطريقة التي يتعارف عليها أرباب هذا المجال.

٣ـ كلمة لابد منها:

اخترت هذه الكلمة من كتاب الحاوي للفتاوي للإمام الجليل السيوطي وثبتها في كتابي لما فيها من فائدة.

٤ـ اللبن في كتب الأدباء والأطباء والعلماء:

جمعت في هذا الفصل ما قاله أسيادنا الأدباء والأطباء والعلماء عن اللبن أو الحليب، وأشرت إلى كاتب المقال، وإلى كتابه مشيراً إلى صفحاتها. ولم يكن دوري مقتصراً على النقل فقط، بل قمت بتعريف وشرح الكلمات الغريبة والمصطلحات الطبية في مقالاتهم للتوضيح فقط.

٥ـ اللبن في معاجم اللغة العربية!

ومعاجم اللغة العربية كثيرة جداً، إنما ثبتُّ هنا الميسر منها ودونت ما فسره النحويون عن اللبن.

٦ـ **اللبن في تفسير الأحلام:**

إنه من أطرف الأبواب، فالأحلام وتفسيرها الحقيقي أصبح يشغل الكثيرين من الشباب والشابات... لكنني دونت في هذا الفصل ما قاله الإمامين الجليلين النابلسي والذهبي عن اللبن.

٧ـ **هل تعلم؟!..**

استخلصت من مقالات الأدباء والأطباء والعلماء ما وجب استخلاصه ودونته في هذا الفصل، فجاء هذا الفصل رديفاً غنياً للكتاب.

٨ـ **التداوي باللبن:**

وكعادتي في كتبي التي تصدرها مؤسسة دار أسامة أحاول أن تشاركني في الفائدة، فائدة قراءة هذا الكتاب والاستفادة منه علماً، وأدباً، ومعالجة، ففي هذا الفصل ثَبَّتُ علاجات اللَّبن وهكذا إذا اقتنيت جميع هذه السلسلة، ووعيت ما في هذا الباب وعياً جيداً تصبح أنت لا طبيب نفسك فقط بل طبيب العائلة.

ولم أنس أنْ أثبت في نهاية كتابي المراجع والمصادر التي اعتمدت عليها في انجاز هذا العمل المتواضع.

أسأل الله العلي القدير أن يُعلمنا، وينفعنا بما علمنا، ويقيل عثراتنا، ويعافينا ويشفينا...

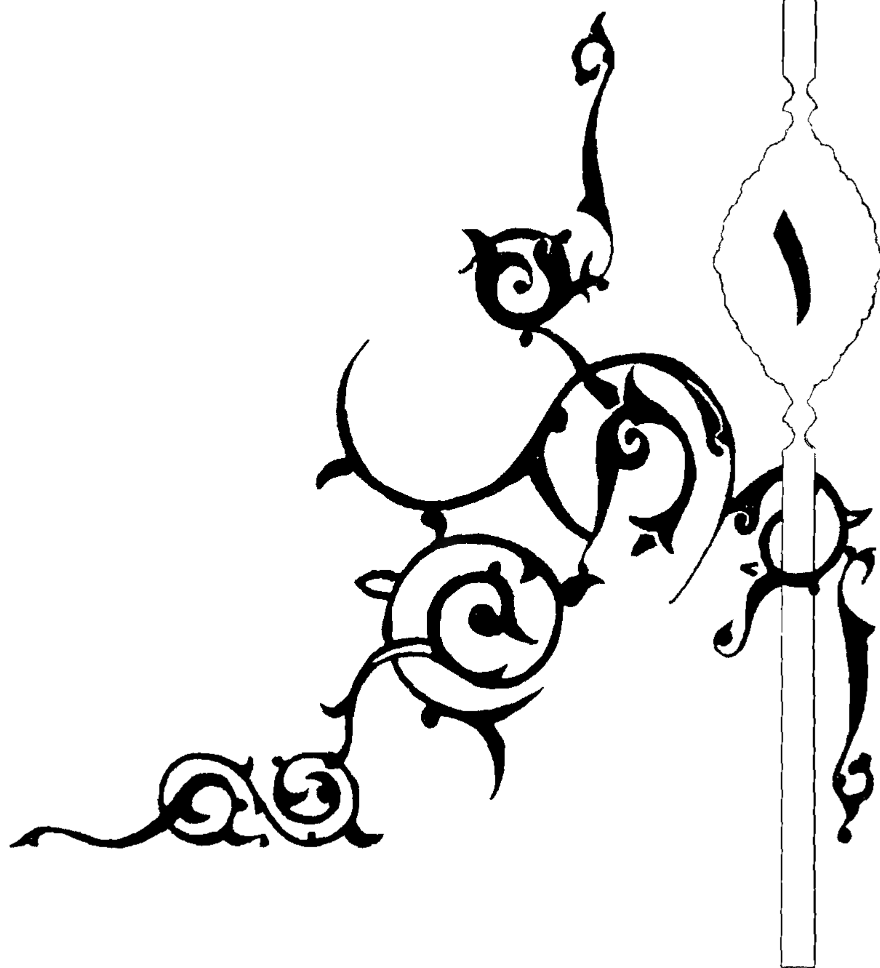
والله ولي التوفيق

دمشق في ١٠/ محرم/ ١٤١٢
٢١/ تموز/ ١٩٩١

محمد عبد الرحيم

اللبن

في القــرآن الكريم



بســـم الله الرّحـمـن الــرحيـم

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ ﴾(١).

﴿ مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ لَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴾(٢).

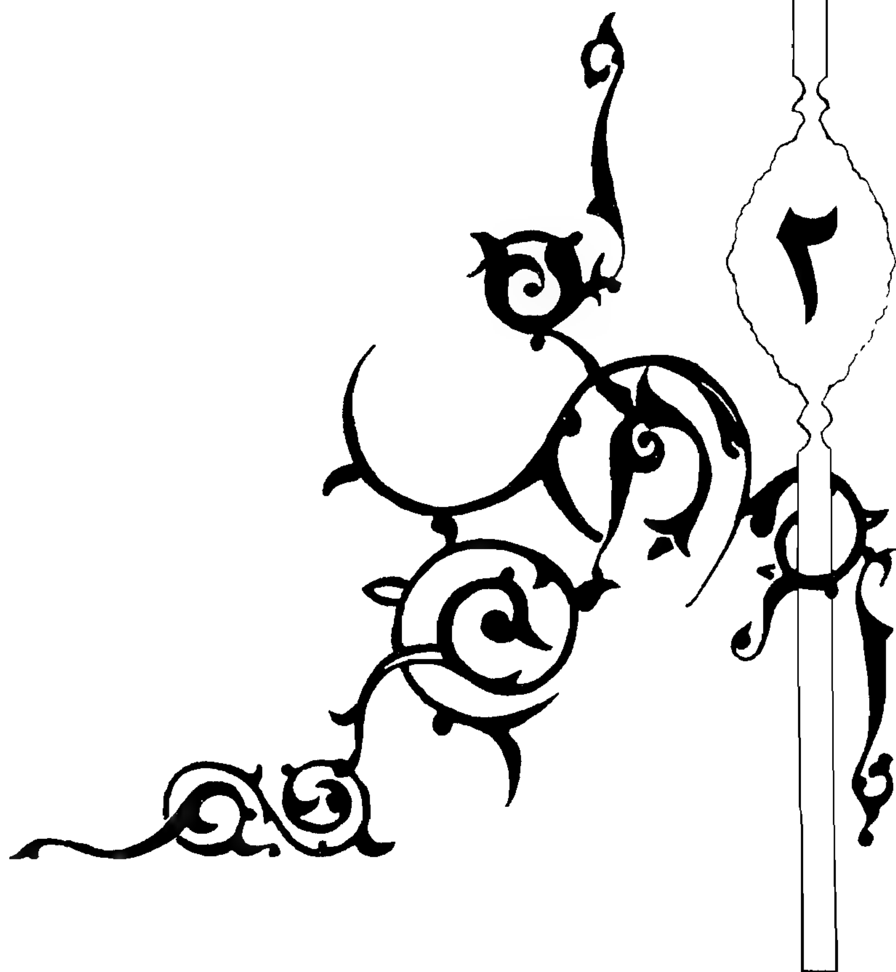
(١) سورة النحل الآية ٦٦ ﴿ لَعِبْرَةً ﴾: لفظة عظيمة ودلالة على قدرتنا. ﴿ فَرْثٍ ﴾ مافي الكرش من الثّفل.

(٢) سورة محمد الآية ١٥ . ﴿ مَثَلُ الجَنَّةِ ﴾: وصفُها ماتسمعون. ﴿ غَيْرَ آسِنٍ ﴾. غير متغيّر ولا منتن. ﴿ عَسَلٍ مُصَفًّى ﴾: منقّى من جميع الشوائب. ﴿ مَاءً حَمِيماً ﴾. بالغاً الغاية في الحرارة.

اللبن

في أحاديث رسول الله ﷺ

٢



بســم الله الرّحمن الرّحيم

١ ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ :

«شُربُ اللَّبن محضُ الإيمان، من شربه في منامه فهو على الإسلام والفطرة، ومن تناول اللَّبن بيده فهو يعمل بشرائع الإسلام»[1].

٢ ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ :

«اللَّبن في المنام الفطرة»[2].

٣ ـ عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت:

كان رسول الله ﷺ إذا أُتي باللبن قال:

«في البيت بركة أو بركتان»[3].

٤ ـ عن ابن عباس رضي الله عنهما قال:

قال رسول الله ﷺ :

«من سقاه الله لبناً فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه، فإنّه ليس شيء يجزىء عن الطعام والشراب غير اللّبن»[4].

---

(١) أخرجه الهندي في كنز العمال: (٤١٤٤٨)، والشوكاني في الفوائد المجموعة: (٢١٧)، والفتني في تذكرة الموضوعات: (١٤٦) و(١٦٦).

(٢) أخرجه الهندي في كنز العمال: (٤١٤٤٩).

(٣) أخرجه الهندي في كنز العمال: (٤١٨٠٧).

(٤) أخرجه الترمذي في سننه: (٣٤٥٥)، وابن ماجه في سننه: (٣٣٢٢)، وأحمد في المسند: ١/٢٢٥ ، والزبيدي في إتحاف السادة المتقين: ٥/٢٢٦ ، وابن سعد في الطبقات: ١ =

٥ ـ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال:
قال رسول الله ﷺ:
«عليكم بألبان البقر وسمنانها، وإيَّاكم ولحومها، فإنَّ ألبانها وسمنانها دواء وشفاء، ولحومها داء»[٥].

٦ ـ عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ شرب لبناً، فدعا بماء فتمضمض ثم قال:
«إن له دسماً»[٦].

= ١١٢/٢، والترمذي في الشمائل: (١٠٥)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: (٩٨/٢)، والنووي في الأذكار: (٢١٢)، وابن السني في عمل اليوم والليلة: (٤٦٨)، والسيوطي في الحاوي للفتاوي (٥٣١/٢)، والذهبي في الطب النبوي: (٨٠).

(٥) هو في المستدرك (٤٠٤/٤) وقال الحاكم: صحيح الاسناد ولم يخرجاه، قال الذهبي: سيف ابن مسكين وهاه ابن حبان، وانظر: الميزان: (٢٥٧/٢)، وقال السخاوي في المقاصد الحسنة (٣٣٢): تساهل الحاكم في تصحيحه، وفي فيض القدير: (٣٤٨/٤) قال المناوي: قال الزركشي: منقطع، وفي صحته نظر، ففي الصحيحين أنه ﷺ ضحّى عن نسائه بالبقر وهو لايتقرّب بالداء. قال الحليمي في المنهاج من شعب الإيمان: (٣١/٢): يحتمل أن يكون هذا خاص بأهل الحجاز ليبسهم ويبوسه لحم البقر وذلك ليبس بالحجاز فلا يأمن إذا انضم إلى ذلك الهواء أكل لحم البقر أن يزيدهم يبساً فيتضرروا به، وانظر أيضاً: المقاصد الحسنة: (٢٩٠) و(٣٣٢)، والمنهج السوي والمنهل الروي: (٣١٤).

(٦) أخرجه أحمد في المسند: (٢٢٣/١ و٢٢٧ و٢٢٩ و٣٣٧ و٣٧٣)، والبيهقي في السنن الكبرى: (١٦٠/١)، وعبد الرزاق في المسند: (٦٧٣)، وأورده ابن حجر في فتح الباري (٧٠/١٠ و٣١٣)، وأبو عوانة في المسند: (٢٧١/١ و٢٧٢)، والبغوي في شرح السنة: (٢٥١/١)، والتبريزي في مشكاة المصابيح: (٣٠٧)، والهندي في كنز العمال: (١٨٥٩٢) و(٣٧١١١ و٤٠٧٥٨) و(٤٠٨٤١) و(٤١٦٩٥)، وابن عساكر في تهذيب تاريخ دمشق: (١٧٤/٥)، والألباني في الأحاديث الصحيحة: (٣٤٩/٣)، وأبو نعيم في تاريخ أصبهان: (٣١٠/١)، وابن حبان في المجروحين: (٣٦٢/١)، وابن أبي حاتم الرازي في العلل المتناهية: (١٩٣).

٧ ـ عن أم سلمة رضي الله عنها قالت:
قال رسول الله ﷺ:
«إذا شربتم اللبن فتمضمضوا، فإن له دسماً»(٧).

٨ ـ عن ابن أبي لبيبة، عن أبيه، عن جدِّه، أن رسول الله ﷺ قال: «ما شرب أحدٌ لبناً فَشَرِقَ، إنّ الله يقول: ﴿لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾(٨).

٩ ـ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال:
قال رسول الله ﷺ:
«ما أنزل الله داء إلا وقد أنزل له شفاء، وفي ألبان البقر شفاء من كلِّ داء»(٩).

١٠ ـ عن مليكة بنت عمرو الجعفية أنها وصفت سمن بقر لمن أخذها وجع في حلقها، وقالت:
قال رسول الله ﷺ:
«ألبانها، أو لبنها، شفاء، وسمنها دواء، ولحمها داء»(١٠).

---

(٧) أخرجه ابن ماجه في سننه: (١/٤٩٩) والهندي في كنز العمال: (٤١٠٤٦)، والألباني في الأحاديث الصحيحة: (١١٦١)، وقال الهيثمي في الزوائد: (١/٢٥٠) ورواه البزار.

(٨) أورده السيوطي في المنهج السوي والمنهل الروي: (٣١٤)، وشرق: غصَّ والآية: سورة النحل الآية (٦٦).

(٩) هو في المستدرك: (٤/١٩٦)، وقال: صحيح على شرط مسلم ولم يخرجه، ووافقه الذهبي، وله شواهد كثيرة تقدمت في المنهج السوي والمنهل الروي: (٩ و٢٢).

(١٠) هو في الطب النبوي لأبي نعيم صفحة: (١٣٠) و(١٣١)، عنها من طريق زهير بن معاوية عن امرأته قال: صدوقة، سمعت مليكة، وقد ذكر الحافظ في الإصابة (٤/٤١٠). في ترجمة ملكية وقال: إن لها صحبة، وهو في مراسيل أبي داود: (٤٨)، وهو عند البيهقي في القسم الثاني: (٢/٢٩٧) من طريق الحاكم، وفي مجمع الزوائد

١١ - عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ:

«تداووا بألبان البقر، فإني أرجو أن يجعل الله فيها شفاء أو بركة، فإنها تأكل من ورق الشجر»[١١].

١٢ - عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ:

«عليكم بألبان البقر، فإنَّها دواء، وأسمانها فإنها شفاء، وإياكم ولحومها فإنَّ لحومها داء»[١٢].

١٣ - عن طارق بن شهاب رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ:

«عليكم بألبان البقر فإنَّها تَرُمُّ من كلّ الشَّجر وهو شفاء من كلِّ داء»[١٣].

= (٥/٩٠) قال الهيثمي: رواه الطبراني والمرأة لم تُسَمَّ، وبقية رجاله ثقات، وفي المقاصد الحسنة: (٣٣١) قال السخاوي: رجاله ثقات، والراوية عن ملكية قد وصفها زهير بن معاوية بالصدق وهي إمرأته وأورده العجلوني في كشف الخفاء: (٢/٢٠٠).

(١١) أخرجه الزبيدي في إتحاف السادة المتقين: (٩/٥١٧)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: (٢/١٠١)، والهندي في كنز العمّال: (٢٨٢٠٨)، والخطيب البغدادي في تاريخ بغداد: (٧/٣٥٦)، والألباني في الأحاديث الصحيحة: (٢/٣٣).

(١٢) أخرجه الهندي في كنز العمال: (٢٨٢١٠) و(٢٨٢١١)، والحاكم في المستدرك: (٤/١٩٧)، وابن عبد البر في التمهيد: (٥/٢٨٥)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: (٢/٩١ و١٠١ و١١٩)، والذهبي في الطب النبوي: (٨٢) و(٨٥)، وورد في شرح المعاني: (٤/٣٢٦).

(١٣) أخرجه أحمد في المسند: (٤/٣١٥)، والحاكم في المستدرك: (٤/٤٠٣)، والهيثمي في موارد الظمآن (١٣٩٨)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: (٢/١٠٦)، والزبيدي في إتحاف السادة المتقين: (٩/٥١٥)، والهيثمي في مجمع الزوائد: (٥/٨٥)، والألباني في الأحاديث الصحيحة: (١٩٤٣)، وأبو حنيفة في المسند: (١٥٦) و(١٥٧).

١٤ ـ عن طارق بن شهاب رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ:

«إن الله تعالى لم يضع داءً إلا وضع له شفاء، فعليكم بألبان البقر فإنَّها تَرُمُّ من كل شجر»(١٤).

١٥ ـ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال:

قال رسول الله ﷺ:

«إنَّ الله تعالى لم يُنزل داء إلا أنزل له الشِّفاء إلا الهرم، فعليكم بألبان البقر فإنها ترمُّ من كل شجر»(١٥).

١٦ ـ عن ابن عباس رضي الله عنهما قال:

قال رسول الله ﷺ:

«من أطعمه الله طعاماًفليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه. ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه وزدنا منه، وإنِّي لا أعلم شيئاً يجزىء عن الطعام والشراب إلاّ اللّبن»(١٦).

---

(١٤) أخرجه الترمذي في سننه: (٢٠٣٨)، وأبو داود في الطب باب (١)، وأحمد في المسند: (٢٧٨/٤) والبيهقي في السنن الكبرى: (٣٤٣/٩)، والحاكم في المستدرك: (٣٩٩/٤)، والزبيدي في إتحاف السادة المتقين: (٥١٥/٩)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: (١٤٩/١)، والسيوطي في جمع الجوامع: (٤٩٦٢)، والهندي في كنز العمال: (٢٨٢١٣)، والقرطبي في التفسير: (١٣٨/١٠)، وابن أبي شيبة في المصنف: (٣٦٠/٧)، وأبو حنيفة في المسند: (١٥٦)، وورد في معاني الآثار: (٢٣٢/٤).

(١٥) أخرجه الهندي في كنز العمال: (ج٢٨٢١٤)، والحاكم في المستدرك في كتاب الطب: (١٩٦/٤ و١٩٧ و١٩٩)، وقال: صحيح، ووافقه الذهبي. وانظر: كنز العمال الأحاديث رقم: (٢٨٢١٦) و(٢٨٢١٧) و(٢٨٢١٨).

(١٦) أخرجه أحمد في المسند: (٢٢٥/١)، وأورده ابن سعد في الطبقات الكبرى: (١ :١١١/٢)، والحميدي في المسند: (٤٨٢)، والزبيدي في إتحاف السادة المتقين

١٧ ـ عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت:
قال رسول الله ﷺ :
«التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن»[١٧].

١٨ ـ عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت:
قال رسول الله ﷺ :
«عليكم بالبغيض النافع التلبينة، فوا الذي نفسي بيده إنه ليغسلُ بطن أحدكم كما يغسل أحدكم الوسخ عن وجهه بالماء»[١٨].

١٩ ـ عن أنس رضي الله عنه قال:
قال رسول الله ﷺ :
«في التلبينة شفاء من كل داء»[١٩].

(٢٢٦/٥)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية (٩٨/٢)، والسيوطي في الحاوي للفتاوي: (٥٣١/٢)، والبغوي في شرح السنة: (٣٨٨)، والهندي في كنز العمال: (٤٠٧٤٣)، والترمذي في الشمائل: (١٠٤) و(١٠٥)، والنووي في الأذكار: (٢١٢).

(١٧) أخرجه البخاري في صحيحه: (٩٧/٧)، ومسلم في صحيحه في كتاب السلام (٩٠)، وأحمد في المسند: (١٥٥/٦)، وأورده ابن حجر في فتح الباري: (٥٥٠/٩). البغوي في شرح السنة: (٣٠٠/١١)، والتبريزي في مشكاة المصابيح: (٤١٧٩)، والذهبي في الطب النبوي: (١٥٥)، والهندي في كنز العمال: (٢٨٢٤٤)، والتلبينة: حساء يعمل من دقيق أو نخالة يضاف إليه العسل واللبن: مُجِمّة: أي فطنة للاستراحة (النهاية: ٣٠١/١).

(١٨) أخرجه ابن ماجه في سننه: (٣٤٤٦)، وأحمد في المسند: (١٣٨/٤) و(١٣٨/٦ و٢٤٢)، والحاكم في المستدرك: (٤٠٥/٤ و٤٠٧)، والشجري في الأمالي: (٣٨٣/٧)، والكحال في الأحكام النبوية في الصناعة الطبية: (٦٧/١)، وابن حجر في فتح الباري: (١٤٧/١٠)، والهندي في كنز العمال: (٢٨٢٤٥).

(١٩) أخرجه الهندي في كنز العمال: (٢٨٢٣٦).

٢٠ ـ قال رسول الله ﷺ :

«التلبينة تجم الفؤاد»[٢٠].

٢١ ـ قال رسول الله ﷺ :

«التلبينة شفاء من كل داء»[٢١].

---

(٢٠) أخرجه البيهقي في السنن الكبرى: (٩/٣٤٥)، والذهبي في الطب النبوي: (١١٥).

(٢١) أورده ابن حجر العسقلاني في المطالب العالية: (٢٤٠٧).

كلمة لابدّ منها

سأل أحد الأدباء الإمام جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيّوطي رحمه الله السؤال التالي[1]:

ما الأفضل اللَّبن المنساغ أم عسل
وماء زمزم أم ماء كوثر أفتوني

* * *

فأجاب الإمام السيوطي شعراً[2]:

وعندي اللَّبن الأعلى فليلة الإسـ
ـراء اختاره إذ أتى خير النبّيين
ما كوثر خير ما الأخرى وزمزم قل
خير المياه على وجه الأراضين

كذلك أجاب السيوطي نثراً[3]:

. . . فأقول: مقتضى الأدلة تفضيل اللّبن على العسل لأمور: منها أنّه يربى به الطفل، ولا يقوم العسل ولا غيره مقامه في ذلك. ومنها أنّه يجزىء[4] عن الطعام والشّراب، وليس العسل ولا غيره بهذه المثابة.

---

(١) الحاوي للفتاوي: ٢/٥٥١.
(٢) الحاوي للفتاوي: ٢/٥٦٤.
(٣) الحاوي للفتاوي: ٢/٥٥٠.
(٤) يجزىء: يكتفي.

روى أبو داود والترمذي وحسّنه ابن ماجه عن ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ قال:

قال رسول الله ﷺ:

«من سقاه الله لبناً فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه ليس شيء يجزىء من الطعام والشراب غير اللّبن»[٥].

ومنها أنَّه لا يشرق[٦] به أحد، وليس العسل ولا غيره كذلك.

روى ابن مردويه في تفسيره عن أبي لبيبة أن رسول الله ﷺ قال: «ما شرب أحدٌ لبناً فَشَرِقَ، إنّ الله يقول: ﴿لَبَنَاً خَالِصَاً سَائِغَاً لِلشَّارِبِينَ﴾[٧].

ومنها أنَّه ﷺ ليلة الإسراء أُتي بإناء من خمر، وإناء من لبن، وإناء من عسل، فاختار اللّبن.

فقيل: هذه الفِطرة[٨] أنت عليها وامّتك[٩] رواه الشيخان وغيرهما ـ فاختياره اللّبن على العسل ظاهر في تفضيله عليه.

---

(٥) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله في كتابنا.

(٦) يشرق: يغص.

(٧) سورة النحل الآية ٦٦.

(٨) الفطرة: جمع فِطَر من فطر الشيء: شقّه. ومنه: ﴿إنّي وَجَّهْتُ وَجْهي لِلَّذي فَطَرَ السَّمواتِ وَالأرضَ حَنيفاً﴾ سورة الأنعام الآية ٧٩. وفطر الله الخلق: أوجدهم ابتداء. والفطرة عند الفقهاء: مجموع الاستعدادات والميول والغرائز التي تولد مع الإنسان دون أن يكون لأحد دخل في إيجادها. (معجم لغة الفقهاء: ٣٤٨).

(٩) أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب فضائل الصحابة باب المعراج رقم (٣٦٧٤) ـ البغا ـ والإمام أحمد في المسند: (٢٠٨/٤)، وابن عبد البر في التمهيد: (٣٨/٨)، والبغوي في شرح السنة: (٣٣٧/١٣)، والسيوطي في الدر المنثور: (١٤٠/٤)، وابن حجر في فتح الباري: (٢٠١/٧)، وابن كثير في التفسير: (١٣/٥)، والبيهقي في دلائل النبوة: (٣٧٧/٢).

ومن الصريح في ذلك أيضاً مارواه ابن ابي عاصم عن ابن عباس قال:

قال رسول الله ﷺ:

«من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللّهمّ بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه وزدنا منه، وإني لا أعلم شيئاً يجزيء من الطعام والشراب إلا اللَّبن»[١٠].

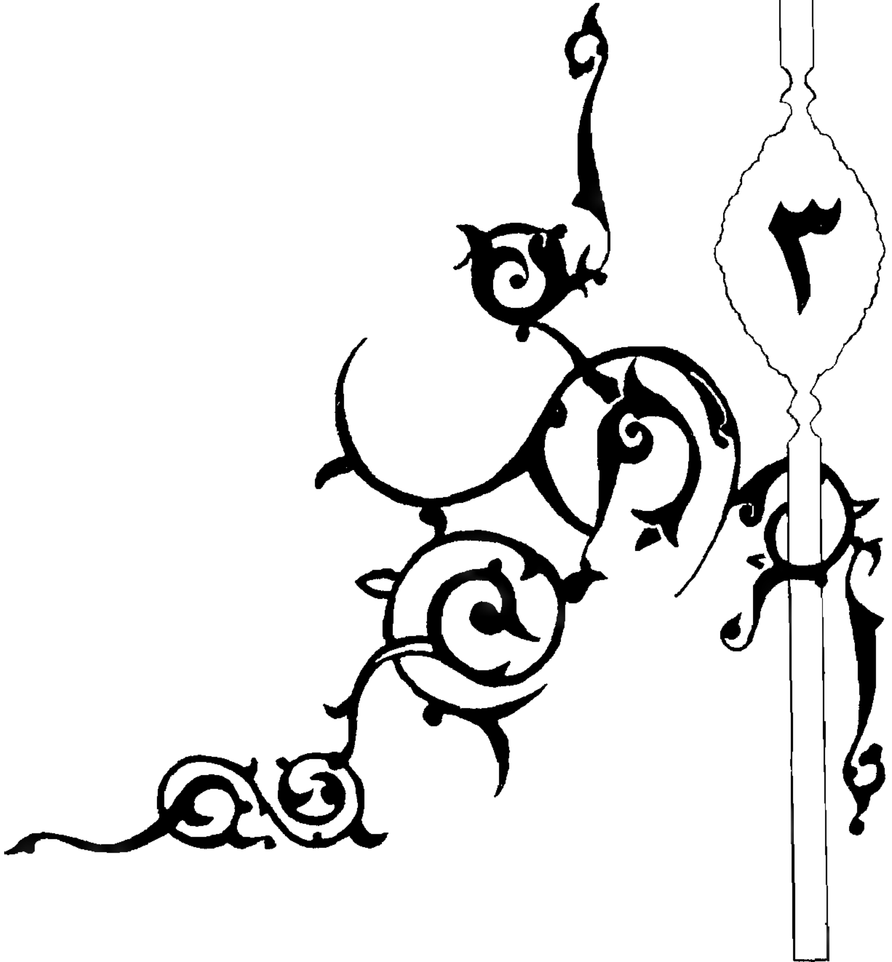
والحديث: أصله في السنن الأربعة، فقوله: في الأول وأطعمنا خيراً منه، يعني أنه لاشيء خير من اللَّبن.

(١٠) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

اللبنة

في كتب الأدباء والأطبّاء والعلماء

٣



١ أحمد قدامة(*)

الحليب: Le lait (The Milk) [1]

إن تاريخ الحليب، هو نفسه تاريخ الحيوان الذي أعطى الحليب، أي هو تاريخ الحيوانات اللّبونه التي وُجد الحليب فيها منذ وجدت على الأرض لتغذي به أولادها الصّغار، وما يقال عن الحيوانات يقال عن الإنسان الذي هو منها.

لقد كان الحليب المادّة الغذائية الأولى التي وجدت لتغذية المولود، وهي تنتج من الجسم الذي حمله.

ولكن الإنسان لم يكتف بما يتناوله مولوده من لبن أمه، بل أسرع إلى الإستعانة بالحيوان يسلبه حليب مولوده، ليغذي به ولده. أو يتغذى به هو نفسه وأفراد عائلته، وهكذا استثمر الإنسان الحيوان لنفعه. ولم يترك له اللبن الذي يغذي به مولوده، فما أشدّ جشع الإنسان!

* سطو الإنسان على حليب الحيوان:

ولم يقف الإنسان في سطوه على حليب الحيوانات عند أنواع معينة محدودة منها، بل تنوع سطوه بتنوع بلده ومحيطه... ففي منطقة لابوني «Laponie» في شمال شبه جزيرة اسكندينافيا سطا على حليب أنثى حيوان

(*) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ١٧٨ - ١٨٤.

(١) أورد المرحوم الأستاذ أحمد قدامه في كتابه المذكور موضوعين الأول للحليب والآخر للبن المختثر.

الرَّنة «Le Renne»، وفي الهند على أنثى الجاموس، وفي إفريقية السوداء ومدغشكر على أنثى الزيبو «Le Zèbu»، وفي البلاد العربية على أنثى الجمل التي يقرب تركيب حليبها من حليب البقرة وهو أسهل هضماً. وحليب الماعز ـ الذي لعب دوراً كبيراً في التاريخ القديم ـ والذي أعطاه الغذائيون مكانة أدنى من غيره لأنه فقير في النحاس، ومتَّهم بأنه ينقل الحمى المالطية. وحليب النعجة كان يحظى بمكانة سامية في تغذية الأطفال قبل عصر الحليب الاصطناعي، وكان يظن أنه مناسب لأمعاء الاطفال اللطيفة، ولكن حليب الفرس ـ والحمارة بصورة خاصة اشتهر بأنه أقرب أنواع الحليب إلى حليب المرأة، وروي أن الدكتور (بارو) «Parot» أقام في سنة ١٨٨٥ م مؤسسة في باريس لمساعدة الرُّضَّع كان يقدم فيها حليب الحمارة، فاعتاد الأطفال أن يرضعوا حليب الحمارة من ثديها مباشرة كما يفعل الجحاش!..

ولكن، كيفما كانت صفات أنواع حليب الحيوانات ومزاياها، فإنّ حليب البقرة بقي في أوروبة كلها تقريباً أساس تموينها بالحليب.

* الحليب عند العرب:

وفي الطب القديم أحاديث كثيرة عن فوائد الحليب، وفي الأدب العربي القديم إشارات عديدة إلى الحليب، وقد ورد ذكر الحليب (اللبن) في القرآن الكريم مرتين[٢]، وذكر في الحديث النبوي مرات، منها «... ومن سقاهُ الله لبناً، فليقل: اللّهمّ باركْ لنا فيه، وزِدْنا منه، فإني لا أعلم ما يُجْزِىء من الطعام والشراب إلا اللبن»[٣]، وخُصَّ لبن البقر بقول النبي عليه الصلاة والسلام: «عليكم بألبان البقر، فانها تَرُمُّ (تأكل) من كل الشجر»[٤].

(٢) انظر باب: اللبن في القرآن الكريم في كتابنا.
(٣) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.
(٤) المرجع السابق.

* الحليب في الطب القديم:

وتحدث أطباء العرب عن فوائد الحليب في الغذاء والعلاج، وهذا ملخص ما قالوه: الحليب (اللبن) محمود، يُوَلِّد دماً جيداً، ويرطِّب البدن اليابس، ويغذو غذاء حسناً، وينفع من الوسواس والغمّ والأمراض السوداوية. وإذا شرب مع العسل نقَّى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، وشربه ـ مع السكر يحسِّن اللون جداً. وهو يتدارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر والرئة. جيد لأصحاب السل، رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال، وأصحاب الصداع، مؤذ للدماغ والرأس الضعيف، ووجع المفاصل، والنفخ في المعدة والأحشاء، ويصلحه العسل والزنجبيل. ونصح النبي ﷺ لمتناوله أن يتمضمض بعده بالماء للخلاص من بقايا دسمه في الفم.

وقالوا: إن الحليب ـ كله ـ أنفع المشروبات للبدن الانساني، لما اجتمع فيه من التغذية الدموية، ولاعتياده حال الطفولة، وموافقته للفطرة الأصلية.

وقالوا: أوفق الألبان ألبان النساء الصحيحات الأبدان، المتوسطات في السنّ، الجيدات الغذاء، وبعد ألبانهن في الجودة والموافقة: ألبان الحيوانات التي لم تبعد عن طبيعة الإنسان: كالضأن، والبقر، والمعز، والخيل، والحمر الوحشية، والظِّباء، وما يجري مجراها.

وتحدثوا مفصلاً عن حليب الضأن فقالوا: هو أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه من الدسومة والزُّهُومة ماليس في لبن الماعز والبقر، وهو يولد فُضُولاً بَلْغَمِيّة، ويُحدث في الجلد بياضاً إذا أدمن استعماله، لذلك يجب شربه بالماء.

ولبن المعز: لطيف معتدل، مرطب، مطلق للبطن، نافع من قروح الحلق والسعال اليابس ونفث الفم.

ولبن البقر: يغذو البدن ويخصبه، ويُطَلِق البطن باعتدال، وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز في الرِّقة والغلظ والدسم.

ولبن الإبل: أرطب الألبان كلها، وأقلها دسماً ونصحوا لمتناول اللبن أن يأخذه بالغداة، ولا يدخل شيئاً عليه، ويحذر التعب بعده.

* الحليب في الطب الحديث:

إن الحليب غذاء غني بالحروريات ـ الليتر الواحد يعطي من ٦٠٠ ـ ٧٠٠ حروري ـ ويمكن للإنسان أن يعيش وقتاً طويلاً على الحليب وحده.

يحتوي الليتر الواحد من الحليب على ٣٠غ من البروتئين، و٣٥ من المواد الدسمة، و٥٤ من سكر الحليب، و٧غ من الأملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والصوديوم. ويحوي ١٥ نوعاً من الفيتامينات المختلفة بينها (أ. ب. د)، والليتر الواحد من الحليب يكفي لتأمين نصف حاجة الجسم من البروتئين (وهذا يعادل ما في ٢٠٠غ من اللحم)، ونصف الحاجة من المواد الدسمة، والحاجة كلها من فيتامين (أ)، وثلث الحاجة من فيتامين (ب١) والحليب ملين لطيف، ومنقذ من التسمم.

لايعطى الحليب للذين يصابون بحساسية منه، ويُعْطَى ـ بتحفظ ـ للمصابين بأمعائهم بمغص أو بغيره، وللبدينين، ولذوي المرارات والأكباد الضعيفة، ولمرضى القلب، ولذوي الضغط العالي، ولمرضى السكر (ويمكن لهؤلاء كلهم تناول الحليب المنزوع منه القشدة).

ويعطي الحليب ـ بسخاء ـ للأطفال، والنساء الحاملات، والشيوخ، والناقهين، وللعمال، والرياضيين.

ويجب ألّا يقع الإنسان في غلطة ضارة فيتناول من الحليب زيادة عن المطلوب، فإن الزيادة تسبب أضراراً جسيمة، ذلك أن زيادة الفيتامين في الجسم عن الحد المقرر تحدث الأسواء التي تنتج عن نقص الفيتامين.

إن الأشخاص الذين لا يستسيغون طعم الحليب؛ يمكنهم أن يتناولوه مع القهوة، أو الشاي، أو القرفة، أو الشوكولاته، أو الفانيلا، كما يمكنهم الاستعاضة عنه باللبن الرائب، أو الجبن، أو القشدة. ويمكنهم تبريده، لأن الحليب المبرّد مقبول أكثر من الساخن وأحسن هضماً.

*** أي حليب نختاره؟:**

إن الحليب يقدَّم بأشكال مختلفة، وأفضل شكل هو الحليب الطبيعي كما يخرج من الحيوان، ولكن هذا له محاذير وأخطار لوفرة الجراثيم التي تهاجمه بكثرة وسرعة، ولذا تفضل عليه الأشكال الأخرى: المعقَّم بطريقة باستور، والمعقّم بطرق أخرى، والمكثف، والمسحوق، وإن كان يفقد ـ بهذه الأشكال كلها ـ بعض عناصره، وتضعف قيمته الغذائية.

فالمبستر يفقد بعض فيتاميناته، وبعض عناصره الأخرى، وتبقى فيه جراثيم حية ليس لها خطر كبير.

والمعقم تنقص قيمته الغذائية عن المبستر، لأن التعقيم يقضي على عناصره الحية وفيتاميناته، ويجعله حليباً ميتاً، ولكنه نظيف من الجراثيم. والحليب المكثَّف ـ بسكر أو بدونه ـ هضمه أسهل من الحليب الطازج، ويتقبله الأشخاص الذين يتضايقون من الحليب العادي، ويجب أن تغطى علب هذا الحليب وتوضع في الثَّلاجة، أو في مكان بارد ـ على الأقل ـ وألا تحفظ أكثر من يومين أو ثلاثة، لأن الجراثيم تهاجمه بسرعة وكثرة إذا حفظ أياماً أكثر.

والحليب المسحوق الجاف من السهل حفظه ـ كالحليب المكثف ـ ويرى بعض الغذائيين أنه أخف هضماً في المعدة.

أما أنواع الحليب الذي يستعمل في الأنظمة الغذائية، وهو الحليب الذي تضاف إليه المنفحة ليصبح رائباً وسهل الهضم. أو الذي تنزع أملاحه

أو قشدته . . فهي أنواع ذات أشكال مختلفة، وتصنع بحسب حاجة الأنظمة الغذائية المختلفة.

* أنواع الحليب:

وفيما يلي تفصيل لمزايا أنواع الحليب الأكثر شهرة واستعمالاً:

حليب الغنم: التغذية به تعطي نتيجة أحسن من بقية أنواع الحليب، وكان يستعمل قديماً لتغذية الرضيع، وأهمل مدة ثم عاد استعماله في أوروبة.

حليب الناقة: المواد الدهنية فيه قريبة من حليب البقر، ولهذا كان مفيداً جداً، وقد استعمل قديماً في أوروبة لتغذية الأطفال.

حليب الماعز: اعترف علماء التغذية بأن قيمته أكبر من قيمة حليب البقر، أما أطباء الأطفال فقالوا إنه فقير بالنحاس بمقدار نصف ما يحويه البقر، وأصعب انهضاماً.

حليب البقر: أكثر أنواع الحليب استعمالاً - وبخاصة للأطفال - ويتركب كل مئة غرام منه من: دهن ٣,٦ ، سكر ٤,٣ ، مواد شبه زلالية ٣,٤ ، حديد ١,٠ ملغ، كلس ١٢٥ ملغ، صوديوم ٢٥ ملغ، فيتامين (أ) ١٦ ملغ، فيتامين ب٢ (المدعم بالفيتامين ب١) ١,١٦ ، فيتامين ب ب pp ٠,٢٨ ملغ، فيتامين د.

حليب الحمير: ثبت عملياً أنه ذو فوائد جليلة للانسان، وقد وصف في القديم، لضعف الرئتين، والمعدة، والسعال الديكي، وقد تبين في التحليل أنه أقرب ألبان الحيوانات إلى لبن المرأة.

* الحليب غذاء للجميع:

يعتبر الحليب غذاء كاملاً للأطفال والشيوخ والمرضى، وهو سهل الهضم، منظف للأمعاء والكُلي من فضلات الأغذية والبول المتراكمة فيه.

يستطيع الشخص أن يتناول يومياً من الحليب كمية تتراوح بين ليترين

وثلاثة ليترات تؤخذ تدريجياً، والأحسن أن تؤخذ بأقداح صغيرة مرة في كل ساعتين أو ثلاث ساعات، وتؤخذ هذه الأقداح بجرعات صغيرة. . وببطء زائد.

والغذاء القاصر على الحليب يجب ألا يدوم إلا المدة التي يوصي بها الطبيب، لأن الحليب وحده لا يكفي للجسم القوي الشاب، ويجب أن يؤخذ الحليب كشراب مع الأغذية الوافرة المعتادة.

ويجب أن يضاف إلى الحليب قليل من الملح ـ حين وصوله إلى الدار ـ وهذا يحفظه طازجاً مدة سواء غلي أو لم يغلَ، والملح لا يغيّر طعمه.

*** فائدة الحليب للتجميل:**

وللحليب فائدة كبرى عظيمة للمرأة، فهو عنصر هام لحفظ جمال الوجه، فللمحافظة على البشرة طرية وناعمة يؤخذ كأس كبير من الحليب الطازج قبل النوم مضافاً إليه ملعقتان من توت الأرض «Framboise»، ولمكافحة غضون الوجه تطبخ ملعقتان من طحين الشوفان «Avoine» في كأس من الحليب وملعقة من ماء الورد، وتوضع على الوجه مدة عشرين دقيقة ثم تغسل بماء فاتر، وتكرر العملية عدة أيام.

ولإزالة البثور الحمر عن الوجه تمسح بقطعة مبلولة بمصل الحليب.

ولتطرية الجلد وتنعيمه يدهن الوجه بطلاء مركب من ملعقتين صغيرتين من كريمة الحليب وعصير الليمون، ويبقى ١٥ دقيقة ثم يغسل.

*** الحليب دواء من الدودة الوحيدة:**

قال العالم السويسري الدكتور «بول نيهانز» مكتشف طريقة علاج الشيخوخة بالخلايا:

إن أحسن دواء للخلاص من الدودة الوحيدة هو شرب لبن مغلي

بكميات كبيرة حتى تمتلىء الأمعاء، ولما كانت الدودة تحب اللبن فإنها عندما تشم رائحته القوية تخرج رأسها من لفات الأمعاء وتختلط باللبن وتنزل من بطن المريض دون أي عناء. أما الأدوية المحتوية على سموم فلا تأتي بنتيجة، لأنها تؤثر في أجزاء غير هامة من الدودة، أما رأسها فإنها تخفيه في طيات الأمعاء.

*** فائدة حليب الأم للأطفال:**

والحليب بالنسبة للأطفال ضروري من وقت ولادتهم إلى سن العاشرة؛ لضمان نموهم وبناء صحتهم. وقد تأكد أن أحسن الحليب للأطفال هو حليب أمهاتهم، وتبين من الدراسات التي أجرتها المعاهد الطبية الكبرى أن الرضاعة الطبيعية للأطفال تقلل عدد من يموت منهم، وبخاصة في العام الأول الذي هو أخطر عام في حياة الطفل، وظهر أن ما يقرب من ٧٠٪ من الأطفال الذين حرموا من الرضاع قد أصيبوا بالتهابات في الحلق والرئتين والأمعاء وبالكُساح، كما ثبت أن التركيب الغذائي لحليب الأم يوافق أنسجة الطفل ونموها، وأن مقدار الفوسفور والكالسيوم الموجودين في حليب الأم أدق ملاءمة لحاجات الطفل من أي حليب صناعي.

وإذا كان، ولابد من إعطاء الطفل حليباً غير حليب أمه، فيجب أن يحدّد الطبيب المختص نوعه ومقداره وطريقة تقديمه للطفل، وإذا أظهر نفوراً منه، فيقدم له ممزوجاً بعصير الفواكه، وفيما يلي وصفات خاصة بالأطفال:

١ ـ حليب ٢٥٠غ، فريز ٢٥٠ ، صفار بيضة، سكر مسحوق ٧٠غ.
يسحق الفريز جيداً ويضاف الحليب وصفار البيضة والسكر ويخفق جيداً ويقدم للطفل.

٢ ـ حليب بالبرتقال والليمون: حليب ٣٠٠غ، عصير البرتقال ٣٠ ، عصير الليمون ٢٠ ، سكر ٧٠غ.

٣ ـ حليب ٢٠٠غ، عنب ١٠٠ ، عصير الليمون ٦٠غ. سكر.
٤ ـ حليب ٢٥٠ ، عسل ٧٠ ، عصير الليمون ٢٠غ.

*** مأكولات من الحليب:**

يصنع من الحليب اللّبن الرّائب والقشدة والجبن وغيرها.

*** اللبن الرائب: Le Lait callé Yoghourt, yaourt (The yugurt)[(٥)].**

تطلق كلمة «لبن» على الحليب الذي تفرزه أثداء إناث الحيوانات وقد تكلمنا عنه مطولاً في كلمة «الحليب»، ونتكلم هنا عن اللبن الرائب».

اللبن الرّائب ـ أو المُرَوَّب ـ هو المصنوع من الحليب باضافة «الروبة» إليه، أو بخمائر لبنية منتخبة، وهو أشكال، منها: اللبن المشهور في بلدان الشام بهذا الاسم، وفي مصر باسم «لبن الزَّبادِي»، وفي اللغة التركية «يُوغُورت» وقد دخلت هذه الكلمة جميع اللغات الأجنبية، وأصبحت إسماً عالمياً للبن الرائب الذي له عدة أسماء باللغة العربية منها: الخاثِر، والصَّرب، والصَّريب، والحاذر، والخَبِيط، والمخيض، والحامض، والماسِت.

*** تاريخ اللبن الرائب:**

يظهر أن خصائص اللبن الرّائب وفوائده قد عرفت منذ عصور قديمة، بدليل أن التوراة روت أن النبي إبراهيم ـ عليه السلام ـ قدم لضيوفه من الرّسل خبزاً مشوياً تحت الرماد، وحليباً حلواً، وحليباً حامضاً.

والشاعران اليونانيان (هومير، وهيسيود) ذكرا أن الإغريق والرومان كانوا يتناولون اللبن الرائب في ولائمهم لتسهيل الهضم.

---

(٥) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ص ٦١٥ ـ ٦١٧.

وفي تاريخ الحروب الصليبية أن وصفات اللبن الرائب القيمة عند الشرقيين قد نقلت إلى فرنسة باسم «لبن خاثر»، وأن فرانسوا الأول ملك فرنسا قد استدعى من القسطنطينية طبيباً يهودياً لمعالجته من مرضه باللبن الخاثر (يوغورت).

وعرف العرب اللبن الرائب منذ زمن بعيد، وورد ذكره في آثارهم الشعرية، وفي أحاديثهم، والأسماء التي وردت في لغتهم له هي أكبر دليل على معرفتهم له، وكذلك الأطباء العرب تحدثوا عنه وعن فوائده العلاجية والغذائية، ومما قالوه:

*** اللبن في طب العرب:**

اللبن الحامض: ليس فيه القوة الحادة التي كانت في اللبن الحليب، ولذلك صار أبرد. وهو ينفع المعدة الملتهبة، ويضر المعدة الباردة. وهو جيد للقلاع الذي في أفواه الصبيان مع العسل. وهو يهيج الجماع في الأبدان الحارة المزاج، ويقوي المعدة، ويقطع الإسهال، ويشهي الطعام، ويسكن الحرارة، ويخصب البدن ويسمنه.

وقالوا: إن من أنواعه الحامض وهو كثير الزبد، فان نزع زبده فهو المخيض، فإن نزع زبده ومائيته فهو الدَّوغ وهذا ينفع المعدة الحارة، ويفسد لَثَّة الأسنان، وهو رديء لأصحاب وجع المفاصل والظهر، ويدفع ضرره بأكل أطعمة حلوة قبل أكله، ويؤخذ زنجبيل بعده.

*** اللبن الرائب في الطب الحديث:**

ظهر من تحليل اللبن الرائب أن فيه ٨٢٪ من الماء، و ٦,٨٠٪ من سكر اللبن (لاكتوز)، و ٠,٤٨٪ من حامض اللبن، و٦٪ من المواد الدسمة، و٤,٥٠ من البروتئين، و٠,٦٪ من الأملاح المعدنية، وفيه من فيتامينات (أ، ب، ج، د).

وقد تبين من الدراسات التي أجريت على اللبن أنه يتلف جراثيم العصيات القولونية في المعدة والأمعاء، فيفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها، وفي تصلب الشرايين، والوهن، وتخمرات المعدة، كما أنه يدر البول، ويكافح الحصى في المثانة وفي الكلى، ويذيب الرمال، وينظم عمل أجهزة الهضم، ويلين ويرطب، ويهدىء الأعصاب ويحارب الأرق، ويجمل الوجه، ويطري الجلد.

*** اللبن في الغذاء:**

يقول علماء التغذية: إن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم، والسبب في ذلك أن طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم، والحيوية الثابتة، وجمال المظهر، وسلامة الأجهزة من الأمراض.

إن اللبن الرائب يحوي أعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان، حتى أطلقوا عليه اسم «غذاء العمر الطويل»، فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم. كما أن المادة الدهنية فيه سهلة الهضم، ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً، فهو غني بفيتامين (أ)، ومجموعة فيتامين (ب) المركب ولو نسبة فيتامين (ج) به قليلة نوعاً. وله قيمة حرارية لابأس بها.

ويمتاز اللبن الرّائب طبياً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم، كما يقضي على الغازات السامة في الجسم، لأن الجراثيم الضارة لا تستطيع البقاء في حامضه اللبني.

واللبن يساعد ـ في درجة عالية ـ في أنظمة النّحافة، فهو يحتوي ـ من ناحية ـ على نسبة بسيطة من الحروريات، ومن ناحية أخرى يحتوي على نسبة

عالية من البروتئين الذي يحفظ عضلات الجسم ـ والوجه خاصة ـ قوية كما يحتوي على فيتامينات (ب) التي تفيد البشرة والشعر والعينين وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات.

يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها، وبالأرق، وعسر الهضم، والإسهال، والإمساك، والتهابات الأمعاء والمعدة كما يعطي للأطفال من سن الثمانية أو العشرة الأشهر، وللمصابين بالحساسية من الحليب.

٢ حمدي زمزم*

*** الحليب:**

غذاء رئيسي يلائم الكبير والصغير، وهو غذاء كامل سهل الهضم، سريع الامتصاص، ولا يترك فضلات سامة في الجسم.

قال تعالى: ﴿ **وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِين** ﴾[1].

وجاء في الحديث: قال رسول الله ﷺ:

«من أطعمه الله طعاماً فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه، وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنيِّ لا أعلم ما يجزىء من الطعام والشراب إلاّ اللّبن»[2].

وأجود ما يكون اللبن حين يُحلب، ولا تزال تنقص جودته على مرِّ السّاعات، والحليب يرطّب البدن، ويغذّي غذاء جيداً.

وشربه مع العسل يفيد من الأمراض الانتانية في المعدة، وهو مضرٌّ بالأسنان واللّثة، لذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء، وورد ذلك عن النبي ﷺ أنه شرب لبناً، ثمَّ دعا بماء فتمضمض وقال:

«إنَّ لَهُ دسماً»[3].

(*) عجائب الطب الشعبي والتغذية: ١٠١ ـ ١٠٤.

(١) سورة النحل الآية ٦٦.

(٢) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

(٣) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

وكيلو غرام من الحليب يكفي لتأمين نصف حاجة الإنسان من البروتين اللازم للجسم.

ويستطيع الإنسان أن يعيش على الحليب وحده فترة طويلة، وحليب الغنم من أجود الحليب، ويليه حليب النّاقة والماعز والبقر.

وحليب البقر أكثر استعمالاً من غيره وخاصة للأطفال.

*** تركيب الحليب:**

يتركّب الحليب من جميع المواد الغذائية اللازمة للجسم، ففيه مايلي:

تسلسل	المـــادة	النسبة ٪
١	بروتين	٪٣,٥
٢	مواد كبوهدراتية	٪٤,٥
٣	مواد دهنية	٪٤
٤	أملاح معدنية	٪١
٥	مـاء	٪٨٧

إضافة إلى بعض الفيتامينات مثل فيتامين (A – C).

*** أما من الأملاح ففيه:**

تسلسل	المـــادة	النسبة ٪
١	من الكالسيوم	٪٧٥
٢	من الفوسفور	٪٥٠
٣	من الحـديد	٪٦
٤	من النحـاس	٪٦

وللحليب فوائد عديدة يستفاد منه لإخراج الدودة الوحيدة، فإنّ الدودة عندما تشم رائحة الحليب تخرج رأسها وتنزل من بطن المريض.

ويوصف الحليب للمرضى والمصابين بالأمراض التالية:

١ ـ قرحة المعدة.

٢ ـ قرحة المعي الأثني عشر.

٣ ـ التهاب الكلي الحاد المزمن.

٤ ـ التهاب الكبد.

٥ ـ اليرقان.

٦ ـ تشمع الكبد.

*** وصفات الحليب في الطب القديم:**

اللبن كله في الجملة بارد رطب غسّال، ولبن البقر الصافي يقوّي المعدة ويدبغها، وإذا شرب مسخناً زاد في المنيّ، ولبن الرّبيع أرقّ لرطوبة المرعى.

*** فوائد اللبن الرائب:**

اللبن الرائب ذو فائدة عديدة، فهو يقاوم الجراثيم في المعدة والتخمّرات، ومصل اللبن يساعد على تفتيت الحصى والرمال في المثانة والكلية، والمعدة تهضم اللبن خلال ساعات، وقد أظهرت التجارب بأن اللّبن له خاصية تركيب فيتامين (ك) و(ب)، والتي تساعد على نمو الشعر، وتبطىء من ظهور الشيب[٤].

*** طريقة صنع اللبن:**

١ ـ نسخن الحليب إلى ما قبل درجة الغليان.

---

(٤) الملاحظ أن كاتب المقال الأستاذ حمدي زمزم استعمل في موضوعه كلمة حليب ولبن وهذا جائز.

٢ ـ نبرد الحليب إلى درجة حوالي ٣٠ أي حتى يصبح الحليب فاتراً.

٣ ـ نضع حوالي ملعقين من اللبن لحوالي كيلو حليب ثم نحرك الحليب حتى يذوب اللبن.

٤ ـ نضع الحليب في الأواني المناسبة ونغطيه حتى يحصل على درجة حرارة متوسطة.

٥ ـ تحصل على اللبن بعد حوالي أربع إلى خمس ساعات.

ملاحظة: لا تستعمل اللبن وهو ساخن بل ضعه في البراد لمدة ساعتين، ثم بعدها يصبح جاهزاً.

٣ زينب حكيم شحادة*

* **الحليب[1]:**

من الأغذية الهامة الكثيرة الاستعمال في العالم، والحليب غذاء كامل لاحتوائه على مقادير من البروتين والدهن والسُّكر والمواد المعدنية، وجميع ما تحتاجه الحياة بنسب متوازنة، ولذا يمكن للإنسان أن يقصر غذاءه عليه زمناً طويلاً، ولاسيما الأطفال لسهولة هضمه بمالا يضاريه أي غذاء آخر.

والحليب غني بالفيتامينات، ولكنه يفقدها كلها بالغلي لذا كان استمرار الأطفال على التغذية بالحليب المغلي أو المجفف من شأنه أن يورث فيهم الكساح، وأن يوقف نموهم.

على ذلك يجب تعويض هذا النقص بإعطائهم عصير الفواكه الغنية بالفيتامين كالبرتقال والليمون وغيره. ومن هنا يتضح ما لحليب الأم الطبيعي الغني بكل ما يحتاجه الطفل من مواد غذائية .وفيتامينات يحتاجها نمو الطفل، كما أننا ننصح كلّ أم أن ترضع طفلها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.

* **تركيبه:**

يتركب الحليب من الماء والدهن ومركبات البروتين وسكر الحليب (لكتوز) ومواد معدنية وبعض الأحماض.

(*) ألف ياء الأغذية: ٧١ - ٧٣ .

(١) جاء في كتاب السيدة زينب حكيم شحادة دراستان الأولى عن الحليب والثانية عن اللبن.

تركيب الحليب بالنسبة إلى ليتر من الحليب

النوع	ماء	مواد بروتينية	دهن	لكتوز	مواد معدنية
حليب البقر	٨٧٣	٣٩	٤٠	٤٣	٥,٣
حليب الماعز	٨٨٦	٢٧	٣٦	٤٤	٧
حليب الحمير	٢٩٨	١٦	٢٧	٦٠	٥
حليب الأم	٨٨٠,٥	١٥	٣٨	٦٣	٢,٥

إن نسبة الماء في الحليب تكون بين ٨٠ ـ ٩٠٪، ويمكن فصله عن الحليب بالتجفيف، كما هي الحال في مسحوق الحليب الذي يستعمل لغذاء الأطفال والكبار.

*** استعماله:**

يستعمل الحليب شرباً ومطبوخاً مضافاً إليه بعض الأطعمة كالأرز بالحليب والكريما والمهلبية وغيرها، ويصنع منه اللبن الرائب واللبنة والجبنة، ويستخرج منه القشدة والزبدة والسمن.

والحليب لا يشرب إلا مغلياً جيداً أو معقماً، لأنه يحوي بعض الجراثيم الضارة بالجسم التي تنتقل إليه من الحيوان الصادر عنه. ويُعقِّم الحليب في المعامل بالطريقة السريعة أو (البسترة) وهي أن يسخن الحليب إلى درجة (٧٠ ـ ٧٥) سانتغراد ولمدة عشرين دقيقة، ثم يبرد إلى درجة (١٠ ـ ١٢) سانتغراد، وهي الطريقة التي تقضي على أكثر الجراثيم، وبخاصة جرثوم السّل إذا وُجد فيه، ولكن يبقى فيه بعض الجراثيم الضارة، ولذلك لاننصح به للأجسام المريضة والحساسة.

والتعقيم في المنزل أو الغلي وهي الطريقة العادية على أن لا يرفع الحليب عن النار إذا فار، بل يحرّك ويترك يغلي على نار هادئة مدة عشر دقائق

تكفي لقتل الجراثيم الضارة فيه، والسبب في ذلك أن درجة الحليب عندها يفور تكون (٧٠ ـ ٧٥) سانتغراد، ولكن عندما نتركه يغلي جيداً ترتفع حرارته إلى المائة، وهذه الدرجة كافية لقتل جميع الجراثيم.

*** غش الحليب:**

يغش الحليب بنزع جزء من مركباته، وأهمها: (القشدة) الزبدة، حيث يلجأ البائع إلى نزع الدهن وإضافة الماء. ويمكن لربّة البيت أن تختبر الحليب بصب مقدار منه في كأس صغير، ثم يسكب ما به من الحليب، فإذا انصبّ ببطء، وترك أثراً على جدران الكأس دلّ ذلك على احتوائه على مادة الدهن، أو توضع قطرة من الحليب على سطح أملس كالظفر، فإذا تماسكت ولم تتفرطح كان الحليب تام الدسم، وإذا انفرطت كان الحليب خالي الدسم مغشوشاً.

ومن استعمالات الحليب ضد الرشح والضعف العام للأطفال والشيوخ، هو أن يمزج إناء مح بيضتين مع كأسين من الحليب وقليل من السُّكر، ثم يوضع على النار حتى يغلي، ويضاف إليه ملعقة من ماء الزهر، ثم يشرب ساخناً.

*** قيمته الطبية:**

يقول الانطاكي: الحليب يليّن الطبع، ويدر، ويحلل، ويقطع العطش، وينفع في أمراض الكلى والمثانة والقروح والأورام، وهو مع قليل من الزبدة أو دهن اللوز يزيل السُّعال شُرباً على الريق، والحليب ينفع في حالات الرشح والضعف العام.

وقد جاء في كتب الطب القديم: «إذا حلب من حامل في كأس ماء فرسب فالحمل أنثى عن تجربة».

* **اللبن الرائب[٢]:**

هو الحليب المختمر أو الرائب، قيمته الغذائية كبيرة علاوة على سهولة هضمه، بسبب الحموضة المتكونة فيه، يعمل اللبن في المنزل وفي المعامل، وطريقة عمله في المنزل سهلة، وذلك بغلي الحليب مدة ٥ دقائق ثم صَبّه في وعاء من الفخّار أو الزجاج أو المعدن الذي لا يتأثر بالحموضة، ثم يُترك لتبرد حرارته قليلاً، ثم يمزج مقدار من اللبن المختمر سابقاً (بمعدل ملعقة حساء من اللبن لكل ليتر حليب)، في قليل من الحليب ويصب فوق الحليب المغلي من جانب الوعاء حتى لا تتأثر طبقة القشدة المتكونة على سطح الحليب، ثم يُغطي الوعاء ويُغطى أيضاً بغطاء من الصوف ليحتفظ بحرارته، ويترك في مكان دافىء مدة لا تقل عن ٦ ساعات، يرفع بعدها عنه الغطاء، ويترك ليبرد تماماً فيتجمّد ويصبح جاهزاً للاستعمال.

* **استعماله:**

يؤكل اللبن طازجاً صرفاً، أو مع غيره من المآكل كالأرز واللحم، أو مطبوخاً ومضافاً إليه اللحم وسواه، ويطبخ اللبن بإضافة قليل من النشاء إليه أوآح البيض، ومزجه جيداً، ثم غليه على النار الهادئة، ثم يُضاف إليه اللحم المسلوق أو غيره حسب نوع الطعام المراد عمله.

ومن اللبن تعمل اللبنة، وذلك بأن يُصفّى في كيس من القماش ويؤكل وحده مضافاً إليه قليل من الزيت، أو النعنع حسب الرغبة.

* **قيمته الطبية:**

يوقف عمل بعض الجراثيم التعفنية والمرضية في الأمعاء، يقول الانطاكي:

(٢) ألف ياء الأغذية: ص ١٣٩ ـ ١٤٠.

«اللبن يطفىء العطش، ويمنع الدوسنطاريا والإسهال، والماء الذي يرسب عن اللبن بعد التصفية مالم يخالطه الملح ولم يمكث أكثر من يوم ينفع من الشرى[٣] والكبد ويدر البول.

وهو سهل الهضم قابض، ينفع في حالات الإسهال، وحالات التهاب الأمعاء والحميات، ويفيد الصّغار والكبار على السّواء، وكأس من اللبن قبل النوم تهدىء الأعصاب، وتجلب النعاس.

---

(٣) الشَّرى: بُثورٌ حُمرٌ صغار على الجلد حكّاكة مؤلمة.

٤ سعيد كوبلي*

*** الحليب[1]:**

الحليب مُغَذِّ ومُنَشِّط بشكل جيد، وهو مركّب من مواد دهنية وأملاح معدنيّة وسكّريّة، ومن الكلس والصوديوم والحديد والفوسفور ومن الفيتامينات (أ) و(ث).

ولما كان الجسم بحاجة إلى كمية كبيرة من الكالسيوم فلا بد من تناول الحليب بكميات كبيرة وبصورة معتدلة.

ولتعاطي الحليب بشكل أفضل يستحسن أن يؤخذ عند الصّباح مع إضافة قليل من البن أو الكاكاو إليه أو الشّاي، وهو غذاء مثالي للطلّاب والمشتغلين بعقولهم، وله صلة وثيقة بقوة الرجل الجنسية، ويتناوله الرياضيون والعمّال.

كما إن أكثر أنواع الحليب شيوعاً وأقلها كلفة هو حليب البقر، وهو أخفّ حليب على المعدة بالنسبة للأطفال وللناقهين.

ويُستخرج من الحليب اللبن، والزبدة، والجبنة.

(*) أسرار الطب العربي القديم والحديث: ٥٦ .

(١) أجمع الأدباء والأطباء والعلماء على تعريف كلمة اللبن بالحليب أصلاً، ولكن المرحوم الأستاذ سعيد كوبلي أفرد في كتابه (أسرار الطب العربي القديم والحديث) تعريفين الأول للحليب والآخر للبن.

* **اللبن[٢]:**

إن اللّبن يدخل في كثير من الأطعمة والأغذية، وله قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء من الجراثيم والحيلولة دون حدوث التخمرات والتفسخات المؤدية إلى التّسمم، كما أنّ اللبن الرائب يؤخر أعراض الشيخوخة.

يحتوي اللبن على مجموعة من الفيتامينات (آ) و(ب) و(ث) و(د) ويفيد اللبن في إزالة الرمال البولية كما يمنع تشكيل الحصيات في الكلى والمثانة.

كما أن اللبن يفيد اللِّثة إذا دلكت به، ويكسب الفم رائحة طيبة إذا استعمل في المضمضة، ويجعل الأسنان ناصعة.

وان مصل اللبن يحتوي على عناصر مفيدة مدرّة للبول، لذا يجب الاستفادة منه بدلاً من طرحه[٣].

---

(٢) اللبن هنا: اللبن الخاثر.

(٣) عقب المرحوم الأستاذ سعيد كوبلي في كتابه بدراستين عن الجبن والزبدة، لكنني لم أشأ أن أثبتها هنا في كتابي إذ أن هذا لم يكن في أساس مضمون الكتاب.

٥ د. صبري القباني*

* الحليب Lait[1]:

لا بدّ لنا من أن نشير إلى أن كلمة «الحليب» تعني «اللّبن» نفسه الذي يقصد في اللّغة الفصحى بهذا التّعبير، كما يقصد به في كثير من البلدان العربية، وخاصة مصر التي تميز بين الحليب واللّبن المصنوع منه باطلاق اسم «اللّبن» على الحليب، و «اللبن الزبادي» على اللبن المستخرج منه. كما يطلقون عليه في الشرق اللبن الرائب تفريقاً وتمييزاً له عن الحليب الذي يسمى باللبن.

ـ وكيفما كانت التّسمية، وكيفما اختلفت، فإن جميع الأسماء تشير إلى غذاء حيواني كامل، لا حد للفوائد التي يجنيها الإنسان منه، انسجاماً مع سُنَّة الطبيعة التي جعلت من الحليب أساس حياة الإنسان والحيوان على السّواء.

يكاد يكون مستحيلاً علينا أن نجد غذاء يماثل الحليب في خصائصه وصفاته، فهو أساس حياة الإنسان والحيوان وعمادها، لا يكاد يظهر إلى النّور حتى يستمد منه غذاءه لمدة طالت أم قصرت، فكلّ الحيوانات اللّبونة تعتمد على الحليب في حياتها الأولى.

(*) الغذاء لا الدواء: ص ٤٣٢ ـ ٤٤١ .

(١) أثبت المرحوم الدكتور صبري قباني في كتابه موضوعاً للحليب وآخر للبن المخثر.

وقد أَلِفَ الإنسان أن يشارك الحيوان حليبه، ورأينا كل بلد يتناول حليب الحيوان الأكثر انتشاراً في أرضه، ففي الهند وماليزيا وسيلان يتناولون حليب البقر الوحشي، وفي مدغشقر يتناولون حليب البقر ذي السّنامين[٢]، وفي بلاد شرقية كثيرة يتناولون حليب الجمال، وفي أكثر البلاد يتناولون حليب الماعز أو النعاج أو البقر.

وفي الماضي البعيد كان حليب النّعجة يُستعمل في تغذية الأطفال، ثم انقطع النّاس عن ذلك، وعادوا إليه في أواخر النّصف الثاني من هذا القرن، وقد أجريت دراسات واسعة حول فوائد حليب كل من الناقة والعنزة والنعجة والبقرة. فتبين أن حليب الناقة مركب كمايلي:

مــاء	٨٧٠ غراماً في الليتر
أشباه زلال	٤١ غراماً في الليتر
سكــر	٥٢ غراماً في الليتر
مواد دهنية	٣٠ غراماً في الليتر
أملاح معدنية	٧ غراماً في الليتر

والمواد الدّهنية في حليب النّوق[٣] قريب في كميته من حليب البقر، وهضم الجبنين (الكازه ئين) يتم بشكل قطع متخثرة[٤] خفيفة كما يحدث بحليب النسّاء.

(٢) السنام: حدبة في ظهر البعير والناقة تتكون من كتل من الشحم، وتكون كبيرة الحجم في الإبل الصحيحة البنية، ويصغر حجمها إذا ضعفت هذه الحيوانات، ولبعض الإبل سنام واحد، ولبعضها الآخر سنامان.

(٣) النوق: المفرد: الناقة: الانثى من الإبل.

(٤) متخثر: خثّر اللبن ونحوه: غلظ وثخن فهو خاثر (المصباح المنير).

وقد استعمل هذا الحليب في أوروبا، في العصور الخوالي، لتغذية الرضع من الأطفال المصابين بضعف أو خمول، وقد استعمله لهذه الغاية شلوزمان في دوسلدورف بألمانيا إذ علم هذا الطبيب أن الأمهات في العربيّة السّعودية وموريتانيا والسّنغال يغذين أطفالهن بحليب النُّوق، مما جعل ذراريهن أقوياء أشدّاء. . وتعتقد بعض القبائل في شمال إفريقيا أن من لم يشرب حليب الجمال لا يصبح رجلاً حقاً.

وخلاصة الرأي: إن حليب النّوق مفيد رغم أنه غير مستهلك إلا في الأوساط البدوية.

أما حليب النّعجة (الغنم) فقد كان يستعمل في الماضي لتغذية الرُّضّع، ولقد عادوا إلى استعماله في أوروبا مؤخراً لهذه الغاية في سنتي ١٩٣٨ و ١٩٤٠ بصفة تجريبية، ولاسيما عندما يراد معالجة الاضطرابات المعدية المعوية عند أطفال اعتادوا على التغذية بحليب البقر، وقد قرر (زورن)، و(ريختربه) و(فيينر) أن التغذية الصّناعيّة بحليب الغنم تعطي نتائج أفضل مما تعطيه بقية أنواع الحليب.

وتركيب .حليب الغنم بمعدل وسطي كما يلي:

مـاء	٨٣٥ غراماً في الليتر
شبه زلاليات	٥٠ غراماً في الليتر
سكـر	٩١ غراماً في الليتر
أملاح معدنية	١٠ غراماً في الليتر

وليس لنا أن نستخف بهذا الغذاء إذا أشار به الطبيب أو عندما يكون المرء في الرّيف محروماً من أي نوع آخر من الحليب. مع الأخذ بعين الاعتبار طبعاً الوقاية الصحية المعتادة التي لاينبغي إهمالها كلما دعا الأمر إلى تناول

الحليب الذي هو من أصل حيواني مهما كان نوعه: كالغلي بعد التصفية ثم نزع القشدة عنه عندما يراد اعطاؤه للرضّع الصّغار. وتحليته بالسكر.

أما حليب الماعز فقد كان هدفاً لنقد كثير فيه تجنٍ كثير من قبل المختصين بأمراض الأطفال وعلماء التغذية. غير أن جميع هؤلاء لم يستطيعوا التّشكيك في قيمته. ففي سنة ١٩١٦ قام (شلتما وغلازمان وزيزين) بلفت أنظار الهيئة الطبية إلى مرض خطير لوحظ وجوده لدى بعض الأطفال الذين تغذوا بلبن الماعز، ويبدو واضحاً أن هذا المرض ناجم عن فقر هذا الحليب بالنّحاس فهو لا يحتوي من هذا المعدن إلا على نصف مقدار ما يحويه حليب البقر.

ويرى الدكتور (ليزني) أن الخطر الأكبر الذي يجابه الأطفال نتيجة تغذيتهم بحليب الماعز هو إعطاؤهم إياه دون احتراز، أي غير معقم أو ناقص التعقيم، لأن الماعز في بلاد حوض البحر المتوسط هو النّاقل الوحيد للحمى المالطيّة، وحليب الماعز سهل الهضم جداً.

وفي سنة ١٨٨٥ أقام الدكتور (بارد) في مؤسسة الأطفال بباريس نوعاً من محلبة Lactarium فريدة في نوعها:

فقد جمع فيها اثنتي عشرة أتان (حمارة) كانت تعطي حليبها إلى الأطفال مباشرة، ولم يطل الأمر بالرّضّع حتى تعلموا كيف يرضعون من ثدي الأتان. واستمرت التجربة عشر سنوات إلى أن توقفت بسبب إفلاس المشروع.

وقد قام إخصائيون بالأطفال بدراسات جدّيّة عديدة على حليب الحمير فاستخلصوا أن هذا الحليب يفيد الأطفال هزيلي الأجسام كثيراً.

وجدير بالذكر بأن (فرنسوا الأول) شفي من مرض مجهول كان يستولي على عقله استيلاءً كاملاً. . على حد تعبيرهم في عصره، بفضل علاج مكون

من حليب الحمير، وهذا الحليب لذيذ الطعم وسهل الهضم جداً ولكن لابدَّ من التأكد من خلوه من الجراثيم.

وقد استعمل حليب الخيل الشبيه بحليب الحمير، في تغذية الرُّضَّع من ضعيفي البنية وهزيلي الأجسام. والفرس لا تصاب بالسّل. ورب قائل يقول: إن هذين النّوعين من الحليب يعتبران شاذّين، لاسيما في وقتنا هذا، ولكن متى علمنا أنهما يستطيعان تأدية خدمات جليلة في حالات شاذة أيضاً، زال العجب.

وأكثر أنواع الحليب شيوعاً، وأقلها كلفة، وأسهلها مراقبة من جميع النواحي، هو حليب البقر، بعد حليب المرأة طبعاً. وحليب البقر يستحق أن يُدرس بعناية لإيفائه حقه كاملاً.

يتركب حليب البقر كمايلي:

سكر	٤,٣	بالمائة غرام
دهن	٣,٦	بالمائة غرام
مواد شبه زلالية	٣,٤	بالمائة غرام
كلس	١٢٥	ملغرام
حديد	٠,١	ملغرام
سوديوم	٢٥	ملغرام
فيتامين (آ)	٢٥	ملغرام
فيتامين (ب)	٠٥	ملغرام
فيتامين (ث)	٢	ملغرام

زد على ذلك أن حليب البقر يحتوي دائماً على ٠,٠٣ ملغرام من طليعة الجزرين أو طليعة الفيتامين (آ)، ٠,١٦ ملغرام من فيتامين (ب٢) المدعم

بالفيتامين (ب١) و٠,٢٨ ملغرام من الفيتامين (ب ب ـ pp) الواقي من مرض البلاغرا. وأخيراً يحتوي على ٠,٢٥ ملغرام من فيتامين (د).

ولكن هذه المقادير تختلف باختلاف بيئة البقرة وعمرها ونوع الغذاء الذي تتناوله، وأن أكثر الحليب الذي يأتينا في المعلبات بشكل مركّز أو مساحيق أو غيرها مأخوذ من حليب البقر.

* * *

إن المثل الشائع: «اشرب الحليب فهو ينبوع من الكلس لاينضب» يستند إلى حقيقة علمية متينة. إذ أن حليب البقر تحتوي على ١٢٥ ملغرام من الكالسيوم في كل مائة غرام، وحليب المرأة يضم ٣٠٪ من وزنه كلساً.

ويجب أن لا يغرب عن البال أن العبرة ليست في كمية الكالسيوم وحدها الموجودة في غذاء ما.. بل لابد من ملاحظة النسبة الكلاسيكية بين الكالسيوم والفوسفور. والتي لا ينبغي لها أن تهبط عن النصف بالمئة؛ ذلك لأن الكالسيوم لا يتثبت في الجسم ولا يتركز في الأسنان والأظافر والعظام بدون الفوسفور.

وقد حدّد العلماء الأميـركان حاجة الجسم اليومية إلى الكلس كمايلي:

للرجال غرام واحد.

للنساء غرام واحد.

للحامل في النصف الثاني غرام ونصف الغرام.

للمرضع غرامان.

وهناك غذاء واحد من بين الأطعمة خليقاً بحفظ التّوازن بين نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور هو الحليب ومشتقاته وهاكم النسبة:

حليب المرأة: كالسيوم ٣٠ ملغرام، فوسفور ١٩ ملغرام، فنسبة الكالسيوم إلى الفوسفور إذاً ١,٥١ .

حليب البقر: كالسيوم ١٢٥ ملغرام، فوسفور ٩٠ ملغرام، فنسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ١,٤ .

هذا، ولابد لنا من التّنويه بأن حاجة جسم الإنسان إلى الكالسيوم كبيرة، لا يمكن للحليب أن يسدّها إلا إذا تناول المرء كميات كبيرة.

ولكن شرب كميات كبيرة من الحليب قد تسبب تقززاً ونفوراً من هذه المادة. . وقد لوحظ ذلك عند من فرضت عليهم الحمية الحليبية كمرضى القرحة المعدية، ومرضى القلب، والمريضات من الحوامل والمرضعات. لذلك ينصح من يضطر إلى تناول كميات كبيرة من الحليب على تعاطيه بجرعات صغيرة ليسهل خلطه باللّعاب فيهضم جانب منه في الفم ويستقر الباقي في المعدة ليتخثر خثرات دقيقة يسهل على العصارات المعدية النفوذ إلى داخلها وتفتيتها وهضمها. أو ينصح بمزج الحليب بالشاي أو بالبسكويت، لتكون خثراته رقيقة صغيرة يسهل على المعدة هضمها.

كذلك ينصح بانتخاب نوع الحليب إذ أن كأساً من حليب طيب المذاق تعطي نتيجة أفضل من ليتر من نفس الحليب يؤخذ بقرف وتقزز وقد تثير حس التقيء. .

إن هذه النّصائح تعين المرضى الموضوعين بالحمية الحليبية على تسهيل هضمهم، وعلى التّخلص من الغازات البطنية التي يولدها شرب الحليب بكثرة. . ومن المستحسن أيضاً تناول كؤوس الحليب تارة بارداً كمشروب مرطب وتارة حاراً ممزوجاً بالقهوة أو بالشاي، والعبرة إذن بكيفية شرب الحليب فضلاً عن كميته.

ويحتوي الحليب على ملح الطعام (كلورور الصوديوم) بمقدار ١,٦ غرام في الليتر. . ولذلك فإن إعطاءه بكميات كبيرة للمصابين بأمراض قلبية أو كليوية لا يخلو من حذر. . لذلك أصدرت المعامل حليباً معلباً بشكل

مسحوق لا يحوي أكثر من ٢٣ , ٠ غرام من الصوديوم في كل ليتر. . وعندئذ يستطيع المصاب بمرض قلبي أو المصاب بارتفاع درجة التوتر الشرياني (الضغط) الاطمئنان إلى الحمية الحليبية وإلى استهلاك كميات كبيرة من هذا الحليب الذي تقل مقادير الصوديوم فيه عن مثيله من الحليب الطبيعي سبع مرات تقريباً.

وإن حاجة الجسم إلى الكالسيوم أثناء الحمل، تبلغ عشرين غراماً خلال الأشهر السّبعة الأولى و٦٥ غراماً خلال الشهرين الأخيرين، غير أن كثيرات من النّساء الحوامل يكرهن الحليب الصافي، لذا فإنه يعطى إليهن بأشكال متنوعة أو ممزوجاً مع بعض الأغذية التي تدعمه بمقادير كلسية أخرى. . كأن يعطى مع العسل أو مع البيض.

ويقول الدكتور (راجنريرج) الألماني: إن أنسب الأوقات لتعاطي الحليب هو الصباح ولا يجوز مطلقاً الجمع بينه وبين الأغذية البروتينية الأخرى كالفول والحمص أو اللحوم والأسماك والدّجاج. . ولكنه يعطى مع البيض إذ أن الجمع بينهما يسهل الهضم. وكذلك يمكن إعطاؤه مع الفاكهة وبخاصة الحمضيات منها.

* * *

وأخيراً فإن تسخين الحليب لمدة طويلة أو تكرار تسخينه يفقده الكثير من محتوياته من الكالسيوم والحديد واليود لالتصاقها بالوعاء أو تحولها إلى مركبات صعبة الهضم.

يتناول الرياضيون الحليب طواعية بمعدل نصف ليتر إلى ليتر ونصف يومياً ويتقبلونه قبولاً حسناً ويأخذونه عن قناعة بأنه يفيدهم في مبارياتهم وفي تنمية عضلاتهم. ولا يقتصرون عليه طبعاً بل إن شربهم الحليب هو استعاضة عن الماء كما يفعل جلّ الأميركان.

والرياضيون في شمال أوروبا يتخذون الحليب غذاءً إجبارياً يؤدي لهم أجلّ الخدمات. والمصارعون من الوزن المتوسط يعتبرونه الغذاء المفضل ليعينهم في صراعهم فهم يتناولونه قبل صعودهم حلبة المصارعة. وكذلك يفيد الحليب العمال.

ويقول أحد علماء التغذية: إن العديد من حوادث السيّارات ما كان ليقع لو أن سائقيها جرعوا كأساً من الحليب مع الغذاء أو قبل اعتزامهم السّفر الطويل.

وللحليب صلة. وثيقة بقوة الرّجل الجنسيّة. والحليب غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بعقولهم.. وقد أخذت بعض الحكومات الشرقية (الكويت) والغربية بتوزيع الحليب على طلاب المدارس في الفترات ما بين حصص الدراسة. ويتهالك الموسيقيون والأدباء والشعراء والفنانون في أوروبا على تجرع الحليب نهاراً عوضاً عن المسكرات.

ومع أن المؤوفة أكبادهم يمنعون عادة من تناول المواد الدهنية، فإن الحليب ليس من المواد التي تقع تحت هذا المحذور رغم غناه بالدّهن. لأنّ المواد الدسمة موجودة في الحليب بشكل ذرات معلقة مما يساعد على امتصاصها دون أن تفعل فيها عصارات البنكرياس أو الصفراء الكبدية.. ومعنى ذلك أن الحليب يهضم دون ارهاق الكبد؛ أما في الحالات الكبدية المترقبة، فينصح المكبود برفع قشدة الحليب قبل تجرعه. إن نزع القشدة عن الحليب العادي سهل جداً ويمكن تحقيقه في البيت إما عن طريق غليه أو عن طريق تركه في أواني واسعة السطح لتطفو على سطحه المواد الدهنية.

وهناك مستحضرات حليبية كثيرة نزعت المواد الدهنية عن الحليب فيقال بدون دسم أو بنصف دسم.

إن حليباً نزعت قشدته كما ذكرنا يفيد من يرغب في إنقاص وزنه..

فهو يساعد البدين على إزالة سمنته وبدانته. لذلك يفتش البدين في بلاد الغرب على معلبات الحليب المنزوعة قشدته منه والخالي من الصوديوم. . لأن الصوديوم ـ كما هو معلوم ـ يحبس الماء في الجسم ويركزه في الأنسجة. . إن حليباً مثل هذا يعطي للبدين مع عصير الفواكه واللحوم غير السّمينة والتي تؤكل مشوية والخضار الطازجة تشكل حمية (ريجيماً) مثالية لكل بدين وبدينة.

وقبل إنهاء البحث، لا بد لنا من ذكر أثر الإشعاعات الذّرّية والقنابل الذّرّية في الحليب العالمي وفي مستقبل الأطفال بل مستقبل الإنسانية.

لقد أعلن الدكتور (جاميه) من مركز (ساكلي) انه لوحظ في مختلف العينات الحليبية التي أخذتها الطاقة الذريّة، وجود عنصر السترنسيوم المشبع «راديوسترونتيوم» النّاجم عن الانفجارات الذّرّية. ومعروف أن البقايا الذّرّية التي تبتلعها الأبقار وهي ترعى الكلأ، تظهر في حليب هذه الأبقار. إنه لشيء يثير القلق حول أخطار الإشعاعات الذرية التي تتسرب من الحليب إلى المستهلكين. وحل هذه الاشكال، وإبعاد هذا الخطر، منوط بحصافة العلماء وحكمة الدول المهيمنة على الأسلحة الذرية.

ومهما يكن فإن المختصين يؤكدون اليوم أن الاشعاعات الذرية التي تتسرب إلى الحليب لا تنطوي على أخطار جدية. . موقتاً على الأقل.

ومن المعلوم طبياً أن الجراثيم تجد في الحليب مجالاً رحباً للنمو والتكاثر ولذا فيجب تناول الحليب معقماً (مبستراً) أو تعقيمه بغليه مدة لا تقل عن خمس دقائق، فقد اعتادت سيداتنا ـ غالباً ـ على وضع الحليب على النار حتى الفوران فقط، ولكن هذا لا يكفي ولابد من أن يغلي الحليب الدقائق الخمس المذكورة.

هذا ويلجأ بعض باعة الحليب إلى غشه بزيادة الماء اليه، ومن السهل كشف هذا الغش باقتناء مقياس شبيه بمقياس الحرارة، مبذول في

الصّيدليات، فإذا وضع هذا المقياس في الحليب غاص فيه إلى درجة معينة، وبنظرة تلقيها على هذه الدرجة تستطيع أن تعرف فوراً ما إذا كان الحليب قد أضيف اليه الماء أم لا. ويعمد باعة آخرون لإضافة النشاء الى الحليب أو القشدة المصنوعة منه، ولكشف هذا الغش توضع قطرة من صبغة اليود على الحليب أو القشدة، فإذا أصبح لونها أزرق كان ذلك دليلاً على وجود النشاء فيهما، أما إذا حافظت على لونها فمعنى ذلك أن الحليب أو القشدة خاليان من الغش.

والخلاصة، لو أننا وضعنا في إحدى كفتي الميزان، عيوب الحليب الصّغيرة والتي يمكن عدم الالتفات إليها بالنسبة إلى السواد الأعظم منا، ووضعنا في الكفة الأخرى صفاته العظيمة، صحية وطبية، إذا فعلنا ذلك رأينا أن لا مجال إطلاقاً للمقارنة بين هذه وتلك.

فالحليب يغذي وينشط بشكل جيد، والحليب يقوي حقاً ولا يثير الأعصاب أبداً، واستعماله آخذ بالاتساع يوماً بعد يوم في جميع أنحاء العالم، فلماذا نمنع أنفسنا عنه في مختلف أدوار حياتنا ولا سيما وأنه متوفر في معظم الأحيان، ويمكن الحصول على المقادير اللازمة منه بأسعار تظل نسبياً معقولة ومقبولة.

*** اللّبن Yaourt (lait caillè)**[5]:

اللبن في اللغة هو ما تدره الحيوانات اللّبونة من ضروعها، ولكن هذه التّسمية ـ كما سبق أن ذكرنا ـ تطلق على اللبن الرّائب ـ أو الزّبادي ـ تمييزاً له عن الحليب.

وقد عرف العرب هذا الغذاء قبل الغرب بزمن طويل، وكانت الحروب الصليبيّة مناسبة قبس فيها الغرب عن العرب كثيراً من ألوان الحياة

(٥) الغذاء لا الدواء: ٤٤٢ ـ ٤٤٥.

وفنونها، وكانت الأغذية بعض ذاك الذي أخذه الغرب، فعرف كثيراً من النباتات والمآكل، ومنها اللبن الرّائب الذي ظلت طريقة صنعه وإعداده سراً على الأوروبيين لا تعرفه سوى القصور الملكية. عندما أصيب (فرنسوا الأول) ملك فرنسة باضطراب الهضم وتعفن الأمعاء، اقتصر غذاؤه على اللبن وحده إلى أن شفي من مرضه، فانتقلت طريقة صنع اللبن من القصر إلى بيوت العامة حتى شاعت في جميع الأنحاء.

والمعروف عن الغربيين الآن، أنهم يستهلكون اللبن بكميات كبيرة، ويعود الفضل في ذلك إلى العالم الروسي (متشينكوف) المقيم في باريس، فقد عني هذا العالم بدراسة المعمرين وسر طول حياتهم، فسجل آلافاً من الملاحظات والاستقراءات عن أسباب ضعف الجسم وانحطاط قواه بتقدم السِّنّ، واكتشف بنتيجة هذه الملاحظات أن أمعاء الانسان مستودع لعصيات جرثومية وحشية تتوضع فيها وتلازمها وتؤثر فيها كلما آنست في مقاومة الجسم ضعفاً، فإذا ما استعادت المقاومة قدرتها وقويت مناعتها، هجعت تلك العصيات بعض الوقت متحينة الفرص لبادرة ضعف جديدة.

وأطلق (متشينكوف) على هذه العصيات إسم «العصيات الكولونية» واعتبرها سبباً في تصلّب الأعضاء عامة، والشرايين بشكل خاص، وفي قصور الكلى والكبد والتهاباتها بسبب ما أسماه «التسمم الذاتي»، وعلم (متشينكوف) خلال بحثه عن المضادات والمطهرات المكافحة للجراثيم أن نسبة كبيرة من البلغاريين تعيش إلى ما بعد المائة، وأن اللبن يدخل في كثير من أطعمتهم وأغذيتهم، فأوفد (متشينكوف) عدداً من تلاميذه الأطباء إلى بلغاريا، وكلّفهم بدراسة هذه الظاهرة، والبحث عما إذا كانت هناك علاقة بين طول أعمار البلغاريين وإقبالهم على تناول اللبن، وكانت نتيجة هذه الدراسات سبباً في اتجاه (متشينكوف) لدراسة اللبن دراسة عميقة، والبحث عن العوامل الفعالة فيه فتبين له أن للبن قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء،

فهو يحتوي على بلايين البلايين من العصيات اللبنية ـ التي أطلق عليها (متشينكوف) إسم «العصيات البلغارية» ـ وأن هذه العصيات عدو مخيف للجراثيم المعوية تحد من قوتها وتمنع أثرها الضار في الجسم.

وأعلن (متشينكوف) أن المثابرة على تناول اللبن الرائب تطهر الأمعاء من الجراثيم، وتحول دون حدوث التخمرات والتفسخات المؤدية إلى التسمم، كما تؤخر أعراض الشيخوخة المتمثلة في الوهن والتصلب والجفاف. وطبّق (متشينكوف) هذه الآراء على نفسه فأقبل على تناول اللبن بمقادير كبيرة.

وهكذا انتقلت هذه الآراء من حيز البحث والدراسة إلى حيز الصناعة والتجارة، وظهرت في الأسواق حبوب من خميرة اللبن يصفها الأطباء للذين يشكون تعفن الأمعاء من مرضاهم، وقد اختلفت أسماء هذه الحبوب وأشكالها. ولكنها تتفق كلها في قدرتها على القضاء على «الكولي باسيل» ـ الجراثيم المعوية ـ وتطهير الأمعاء منها.

إن إعداد اللبن الرائب يتم باختمار الحليب «بالروبة» وهي خميرة خاصة تحتوي على العصيات المؤثرة في السكر الموجود في الحليب فتحوله إلى «حمض اللبن» وتجعل طعمه مائلاً إلى حموضة تزداد كلما مرّ وقت على الترويب.

يحتوي اللبن على مجموعة ممتازة من الفيتامينات (آ ـ A) و(ب ـ B) و(ث ـ C) و(د ـ D)، وتختلف مقادير هذه الفيتامينات باختلاف نوع الحليب الذي صنع منه اللبن، وكذا باختلاف المرعى والفصل اللذين تناولت فيهما الماشية غذاءها فيهما.

أما محتوى اللبن من المواد الأخرى فهو على النحو التالي: ٨٢,٥٠٪ ماء، ٤,٤١٪ بروتئين، ٥,٠٪ زبدة، ٦,٧٠ لاكتوز (سكر اللبن)،

٤٥, ٠٪ حامض اللبن، ٥, ٠٪ أملاح معدنية عضوية، وهذه المواد تعطي حرارة مقدراها ٣٥٠ حريرة في كل ليتر من اللبن، وفي اللبن المصنوع من حليب الغنم تكون المواد الدسمة أكثر.

ونظراً لاحتواء اللبن على عوامل الاختمار التي تعيق نمو عصيات الأمعاء، فهو يعتبر مطهراً ممتازاً للامعاء، وحائلاً دون التعفنات المعوية والتخمرات والغازات، وإذا ما اعتاد الانسان على تناوله بانتظام ساعده على عملية الهضم وحال دون إصابته بالتسمم الذاتي.

ويفيد اللبن في إذابة الرمال البولية، كما يمنع تشكل الحصيات في الكلى والمثانة إذ تبين أن الإصابة بهذه الحصيات وبالرمال البولية نتيجة لتعفن الأمعاء وتفسخها، وليست بسبب مياه الشرب ومدى نقاوتها، وما دام اللبن مطهراً للأمعاء وحائلاً دون التفسخات فإنه يمنع تشكل الحصيات، ونظراً لاحتوائه على (اللاكتوز) المدر للبول فإنه يغسل المجاري البولية ويطرد الرواسب منها.

ومن المفيد للشيوخ المصابين بتصلب الشرايين أن يتناولوا اللبن بكثرة نظراً لقدرته علٰى مكافحة السموم التي تنتشر في البدن فتسرع بهم إلى الشيخوخة قبل الأوان.

وفضلاً عن ذلك فاللبن هاضم وملطف وملين خلافاً للاعتقاد الشائع بأنه قابض، ولذا فإن اعتيادك على تناول اللبن في طعامك بشكل منتظم، يفيد في وقايتك من الإمساك بصورة تغنيك عن تناول الملينات الصناعية السّامة، كما أن للبن مفعولاً مهدئاً للحساسين سريعي التأثر، وللمصابين بالأرق، وهو كمرطب أجدى من كثير من المرطبات التي تضر بالمعدة وتربك الهضم.

وتستعمل كواكب السينما اللبن في تطرية البشرة وإلانة الجلد،

وإكسابها منظراً جذاباً مشرقاً، كما يفيد اللثة إذا دلكت به، ويكسب الفم رائحة طيبة إذا استعمل مضمضة، ويجعل الأسنان بيضاء ناصعة.

إن مصل اللبن الذي اعتاد الناس أن يلقوا به أرضاً، يحتوي على عناصر مفيدة فهو غني باللاكتوز (سكر اللبن) المدر للبول، وبالاملاح المعدنية المنحلة فيه.. ولذا فيجب الاستفادة منه بدلاً من طرحه.

ومن الضروري أن نتحاشى وضع اللبن في أوان من الألمنيوم أو النحاس غير المبيض بالقصدير، لأن هذه الأواني تتأثر بالحموض الموجودة في اللبن، فتتحول إلى مواد سامة كلبنات النحاس.

وأخيراً، فاللبن الرّائب هو من أكثر الأغذية قبولاً للغش، وقد يتم الغش بنزع القشدة من حليبه، أو صنعه من حليب نزعت منه الزبدة ثم أضيف النشاء أو مسحوق الأرز إليه، وبعض ذوي الضمائر الفاسدة من الباعة لا يتورعون عن إضافة مادة «الشب» إلى اللبن المغشوش لتماسك ذراته ويغدو قوامه على شكل كتلة واحدة وهي توحي للرائي بغناه بالزبدة والمواد الدهنية.

ويمكن اكتشاف الغش في اللبن بطريقة سهلة وذلك بتحريك قليل من اللبن حتى يغدو متجانساً ثم تضاف إليه بضع قطرات من صبغة اليود فإذا أصبح لون اليود أزرق دل ذلك على وجود النشاء أو مسحوق الأرز في اللبن، أما مادة «الشب» القابضة المؤذية للمعدة والأمعاء فيصعب اكتشاف الغش فيها إلا بتحليلها في المختبر.

٦ أبو الفضل جلال الدين عبد الرحمن السيوطي*

*** لبن:**

أخرج أبو داود والترمذي وحسنه، وابن ماجة، وأبو نعيم والبيهقي في الشعب عن ابن عباس رضي الله عنهما ـ قال:

قال رسول الله ﷺ:

«من سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه، فإنه ليس يجزىء عن الطعام والشراب غير اللبن»[١].

وأخرج ابن مردويه في تفسيره، عن يحيى بن عبد الرحمن بن أبي لبيبة، عن أبيه، عن جدّه، أن رسول الله ﷺ قال:

«ما شرب أحد لبناً فَشَرِقَ، إنّ الله يقول: ﴿ **لَبَنَاً خَالِصَاً سَائِغَاً لِلشَّارِبِينَ** ﴾[٢].

وأخرج الحاكم، وصححه عن ابن مسعود ـ رضي الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال:

«عليكم بألبان البقر وسمنانها، وإياكم ولحومها، فإنّ ألبانها وسمنانها دواء وشفاء، ولحومها داء»[٣]

(*) المنهج السوي والمنهل الروي: ٣١٤ ـ ٣١٦ .

(١) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

(٢) المرجع السابق، والآية من سورة النحل الآية ٦٦ .

(٣) المرجع السابق.

وأخرج الحاكم، وصححه عن ابن مسعود ـ رضي الله عنه ـ عن النبي ﷺ قال:

«ما أنزل الله داء إلَّا قد أنزل له شفاء، وفي ألبان البقر شفاء من كل داء»[٤].

وأخرج ابن السني، وأبو نعيم، والبيهقي في الشعب عن مليكة بنت عمرو الجعفية أنها وصفت سمن بقر لمن أخذها وجع في حلقها، وقالت، قال رسول الله ﷺ: «ألبانها، أو لبنها، شفاء، وسمنها دواء، ولحمها داءٌ».

وأخرج أبو نعيم، عن ابن مسعود ـ رضي الله عنه ـ قال: قال رسول الله ﷺ:

«تداووا بألبان البقر، فإني أرجو أن يجعل الله فيها شفاء أو بركة، فإنها تأكل من كل شجر»[٥].

* **اللبـن:**

وإن كان بسيطاً في الحسن، إلا أنه مركب في أصل الخلقة تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاثة.

- السمنيّة.
- والجبنية.
- والمائية.

* **فالجبنية**: باردة رطبة مغذية للبدن.

* **والسمنية**: معتدلة في الحرارة والرطوبة ملائمة للبدن الإنساني الصحيح، كثيرة المنافع.

---

(٤) المرجع السابق.

(٥) المرجع السابق.

* **والمائية**: حارة رطبة مطلقة للطبيعة مرطبة للبدن.

واللبن على الإطلاق أرطب وأبرد من المعتدل، وقيل: قوته عند حلبه الحرارة والرطوبة، وقيل: معتدل في الحرارة والرطوبة.

وأجود ما يكون اللبن حين يحلب، وأجوده ما اشتد بياضه وطاب ريحه، ولذّ طعمه، وحلب من حيوان فتي صحيح، معتدل اللحم محمود المرعى والمشرب، وهو محمود يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، ويُغذّي غذاء حسناً، وينفع من الوسواس والغمّ، والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل أنقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، وشربه مع السُّكَّر يُحسِّن اللّون جداً.

والحليب يتدارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر، والرِّئة، جيد لأصحاب السّل، ولبن البقر يغذي البدن، ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال، وهو من أغذاء الألبان وأفضلها بين لبن الضان ولبن المعز في الرّقة والدسم. والإكثار من اللبن مضرّة بالأسنان واللّثة، ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء.

وفي الصحيحين أن النبي ﷺ شرب لبناً، ثم دعا بماء فتمضمض وقال:

«إن له دسماً»[٦].

ولبن الضان أغلظ الألبان، وأرطبها، يولد فضولاً بلغمياً، ويُحدث في الجلد بياضاً إذا أدمن من استعماله، ولذلك ينبغي أن يشاب هذا اللبن بالماء ليدفع ضرره عن البدن.

---

(٦) المرجع السابق.

٧ الإمام أبي الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي*

* **اللّبــن:**

نَفَّاخ مليّن، يقويّ البدن، ويزيد في الدِّماغ، وينفع من الوسواس، والغمِّ، والنِّسيان.

وإذا شرب بالسُّكَّر حسَّن اللَّون، وهو رديءٌ لأصحاب الصُّداع، يُحْدِث ظلمةً للبصر، ويؤذي الأسنان ويُفتِّتُها، ويورث المفاصل، وسُدَد المثانة والحجارة في الكُلى، خصوصاً اللِّبأ[1].

وخلِط اللَّبن الحامض سوداوي، وماء اللبن يُنَقِّي العروق، إلا أنه غليظ الخلط.

(*) مختصر لقط المنافع: ٥٧ ـ ٥٨.

(١) اللِّبأ: أول اللبن عند الولادة قبل أن يرق. وتسميه العامة: الصَّمغة وبه يصنعون (الشمندور)، ويستمر عادة بضعة أيام، ثم يتغيّر الإفراز إلى اللبن العادي، الجمع: ألباء.

٨ محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي*
ـ ابن قيم الجوزية ـ

* **اللّبــن:**

قال الله تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِينَ ﴾[١].

وقال في الجنة: ﴿ فيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لم يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ ﴾[٢].

وفي «السنن» مرفوعاً: «مَنْ أطعمهُ الله طعاماً فليقل: اللَّهُمَّ بارك لنا فيه، وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً، فليقل: اللَّهمَّ بارك لنا فيه، وزدنا منه، فإنّي لا أعلم ما يجزىء من الطعام والشّراب إلا اللَّبن»[٣].

اللّبــن:

وإن كان بسيطاً في الحسن، إلا أنه مركب في أصل الخِلقة تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاثة:

١ ـ الجبنية.

٢ ـ والسمنية.

٣ ـ والمائية.

(*) الطب النبوي: ص ٢٧٨ ـ ٢٨٠.

(١) سورة النحل الآية ٦٦.

(٢) سورة محمد ﷺ الآية ١٥.

(٣) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

فالجبنيّة: باردة رطبة، مغذيّة للبدن.

والسمنية: معتدلة الحرارة والرطوبة، ملائمة للبدن الإنساني الصحيح، كثيرة المنافع.

والمائية: حارة رطبة، مطلقة للطبيعة، مرطّبة للبدن، واللبن على الإطلاق أبرد وأرطب من المعتدل. وقيل: قوته عند حلبه الحرارة والرطوبة، وقيل: معتدل في الحرارة والبرودة.

وأجود ما يكون اللبن حين يُحلب، ثم لا يزال تنقص جودته على مرّ الساعات، فيكون حين يحلب أقل برودة، وأكثر رطوبة، والحامض بالعكس، ويُختار اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً، وأجوده ما اشتدّ بياضه، وطاب ريحه، ولذَّ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة، ودسومة معتدلة، واعتدال قِوامه في الرِّقَّة والغلظ، وحُلِبَ من حيوان فتي صحيحٍ، معتدل الجسم، محمود المرعى والمشرب، وهو محمودٌ يولِّد دماً جيداً، ويرطِّب البدن اليابس، ويغذو غذاء حسناً، وينفع من الوسواس والغمّ والأمراض السوداوية.

وإذا شرب مع العسل نَقّى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، وشربه مع السُّكَّر يُحسِّن اللون جداً، والحليب يتدارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر والرّئة، جيد لأصحاب السّل، رديء للرأس والمعدة، والكبد والطحال، والإكثار منه مضرٌّ بالأسنان واللّثّة، ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء.

وفي «الصحيحين»، أن النبي ﷺ شرب لبناً، دعا بماء فتمضمض وقال: «إن له دسماً»(٤).

وهو رديء للمحمومية، وأصحاب الصُّداع، مؤذٍ للدماغ، والرأس الضعيف، والمداومة عليه تُحدث ظلمة البصر والغشاء، ووجع المفاصل،

---

(٤) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

وسُدد الكبد، والنفخ في المعدة والأحشاء، وإصلاحه بالعسل والزنجبيل[٥] المربى ونحوه، وهذا كله لمن لم يعتده.

*** لبن الضأن:**

أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه من الدّسومة والزّهومة ما ليس في لبن الماعز والبقر، يولد فضولاً بلغمياً، ويُحدث في الجلد بياضاً إذا أدمن استعماله، ولذلك ينبغي أن يشاب هذا اللبن بالماء ليكون ما نال البدن منه أقل، وتسكينه أسرع، وتبريده أكثر.

*** لبن المعز:**

لطيف معتدل، مطلق للبطن، مرطب للبدن اليابس، نافع من قروح الحلق، والسُّعال اليابس، ونفث الدّم.

واللبن المطلق أنفع المشروبات للبدن الانساني لما اجتمع فيه من التغذية والدَّموية، ولاعتياده حال الطفولية، وموافقته للفطرة الأصلية، وفي «الصحيحين»:

أن رسول الله ﷺ أتي ليلة أسريَ به بقدح من خمر، وقدح من لبن، فنظر إليهما، ثم أخذ اللبن، فقال جبريل: الحمد لله الذي هداك للفطرة، لو أخذت الخمر، غوت أمتك[٦].

والحامض منه بطيء الاستمراء، خام الخلط، والمعدة الحارة تهضمه وتنتفع به.

---

(٥) الزنجبيل: جنس نباتات عشبية معمرة من فصيلة الزنجبيليات، أنواعه عديدة منها البرية والطبية.

(٦) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

* **لبـن البقـر:**

يغذو البدن ويُخصبه، ويطلق البطن باعتدال، وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضان، ولبن المعز في الرِّقَّه والغلظ والدّسم.

وفي السنن: من حديث عبد الله بن مسعود يرفعه:

«عليكم بألبان البقر، فإنَّها تَرُمُّ من كل شجرة»[7].

(٧) المرجع السابق.

٩ الدكتور محمد علي الحاج*

* اللبـــن:

يعتبر اللبن غذاء كاملاً من حيث تركيبه، ومن حيث قيمته الغذائية، ومحتوياته من الفيتامينات، وهو فوق ذلك يكسب الجسم مناعة ضد كثير من العلل والأمراض، وخاصة لبن الأم بالنسبة للطفل الرضيع.

* تركيب اللبـــن:

يتركب اللبن من جميع المواد الغذائية التي يتطلبها الجسم البشري على النحو الآتي:

١ ـ مواد دهنية بنسبة ٤ بالمائة.
٢ ـ مواد بروتينية بنسبة ٣,٥ بالمائة.
٣ ـ مواد كربوهدرائية بنسبة ٥ بالمائة.
٤ ـ أملاح معدنية بنسبة ٠,٦ بالمائة.
٥ ـ ماء بنسبة ٨٧ بالمائة
٦ ـ فيتامينات.

* الأملاح المعدنية الموجودة في اللبن أهمها:

١ ـ النحاس بنسبة	٠,٠٦	ملغرام	بالمائة	غرام	لبن
٢ ـ الحديد بنسبة	٠,١	ملغرام	بالمائة	غرام	لبن

* غذاؤك حياتك: ص ٧٧ ـ ٧٩.

٣ ـ الكالسيوم بنسبة ٧٥ ملغرام بالمائة غرام لبن
٤ ـ الفوسفور بنسبة ٥٠ ملغرام بالمائة غرام لبن

*** الفيتامينات الموجودة في اللبن: وأهمها ثلاثة:**

١ ـ الفيتامين (A).
٢ ـ الفيتامين (C).
٣ ـ الفيتامين (D).

*** قيمة اللبن الغذائية:**

قلنا إن اللبن غذاء كامل، وهو إلى جانب ذلك غذاء سهل الهضم، سريع الامتصاص، مدرّ للبول، ولا يترك فضلات سامة في الجسم، والمائة غرام من اللبن تعطي ٧١,٥ كالوري، ولكنه غالباً ما يكون صعب القبول، سيء التأثير عند بعض الناس، إذ يحدث عندهم صداعاً وقيئاً وتهيجاً في الأعصاب، ومغصاً في الأمعاء، بسبب الغازات التي تنشأ عن استعماله، كما يحدث عند البعض اسهالاً، وعند البعض الآخر إمساكاً.

*** الحالات المرضية التي يعطي فيها اللبن:**

وأهم هذه الحالات هي:
١ ـ التهاب الكلى الحاد.
٢ ـ التهاب الكلى المزمن.
٣ ـ زيادة نسبة البولينا (Urea) في الدم.
٤ ـ التهابات الكبد الحادة.
٥ ـ اليرقان أي (الصفيرا).
٦ ـ تليّف الكبد أي تشمعه. (Cirirhosis)
٧ ـ قرحة المعدة.

٨ ـ قرحة المعي الاثني عشر.
٩ ـ قصور القلب
١٠ ـ الأمراض العصبية المصحوبة بتهيج الأعصاب.
١١ ـ الحميات على اختلاف أنواعها.
١٢ ـ زيادة الحامض البولي في الدم: كما نرى في داء النقرس.

*** الحالات المرضية التي يمنع فيها اللبن:**

١ ـ التهابات الأمعاء الحادة (Dysenterea)
٢ ـ التهابات الأمعاء المزمنة (Colitis).
٣ ـ الأمراض الناجمة عن الاستهداف (شدة الحساسية) كما نرى في الحالات التالية:
أ ـ الرّبو (Asthna)
ب ـ الشري (Vrticaria)
ج ـ الصداع.
د ـ القيء والاستفراغ.
هـ ـ تورمات كوينك (Quincke oedema).

١٠ محمد فريد وجدي*

* اللّبـــن:

هو سائل أبيض معتّم حلو الطعم مقبول جداً ينفرز من الغدد الثدّيية لإناث ذوات الثدي عند خروجه من الثدي تكون فيه عطرية خاصة وهي آتية من وجود حوامض فيه.

وهو مكون من مادة ملحيّه ومادة حمضيّة وثلاث قواعد توجد فيه إما محلولة أو على هيئة مستحلبية أعني الزّبد والجبن وسُكّر اللّبن. ومقدار هذه الجواهر يختلف كثيراً كقوام اللبن وطعمه وغيرهما. وكما يختلف اللّبن باختلاف الحيوانات يختلف أيضاً في النوع الواحد باختلاف الأقاليم والفصول والأمزجة والممارسة وجنس التغذية وغير ذلك، ويقال إن بعض النّساء إن انتقلن من الاقليم الذي يقمن به إلى إقليم آخر تغيّر تركيب لبنهن وصار ملحاً لا يصلح لتغذية الأطفال.

وذكر بعض المؤلفين أن لبن البقرة في بلاد التتار خال من الدّسم بحيث لا يستخرج منه زبدة، ولذا كان لبن الفرس هناك أجود منه.

وذكر (غرونيير) كلبة كان يتجمد لبنها وحده ويخرج منه زبد إذا تغذت بأغذية نباتية ويصير قلوياً خالياً من الزّبد إذا تغذت بمواد حيوانية.

(*) دائرة معارف القرن العشرين: ٨/٣٠٤ ـ ٣١٤.

وقد عرف أن النّباتات الصّليبيّة والثّومية تعطي طعمها ورائحتها للبن الحيوانات، وأن البازلّة الخضراء تعطيه ذوقاً خاصاً. ويلونه البقم باللّون الأحمر، ولذلك يؤثر عليه الزّعفران، وقد يتلون لبن البقرة بالزّرقة ويكون ذلك ناشئاًمن المواد الغذائية التي تتعاطاها، وعلم أن النباتات المسهّلة تجعل لبن الإناث مسهلاً.

بل ذكروا أن لبن البقرة الواحدة قد تعتريه تغيرات واضحة في أزمنة مختلفة من النّهار، وقد يكون ذلك من تأثير التغيّرات الجوية فقط. وقد يتفق في الحلبة الواحدة أن الجزء الأخير من اللبن يكون أكثر تحملاً للزبد فيكون أخف من الجزء الأول. ولذا يجب اختيار ما يناسب منه سواء أخذ للتدواي أو التغذي.

فأول شروط صلاحيته أن يكون مأخوذاً من حيوانات سليمة متغذية من الحشيش الطري مرباة في زرائب خارجة من المدن نظيفة جيدة الهواء.

وأجود لبن البقر هو ما أخذ من بقر عمرها من ٣ إلى ٤ سنين وبعد أن تلد بثلاثة أشهر. ووقت جنيه الصّباح من أيام الربيع.

واللبن الذي يباع بالمدن يكون متغيراً عن حالته الطبيعية لانتزاع الباعة قشدته ومذه بالماء وكثيراً ما يغشونه بالدّقيق أو بياض البيض أو عصارة عذبة لإخفاء الغش الأول أي نزع القشدة منه ولكن الذوق يكشف ذلك.

ولقبول اللبن في الثدي للتغير يمكن الاستفادة من ذلك لتحويله إلى تركيب نافع لبعض الأحوال المرضية. فيمكن إعطاء المراضع الأغذية المناسبة لحالة مرض الجنين ومنعها عن الأغذية المخالفة له حتى يجيء اللبن نافعاً للطفل غير ضارّ به. ومما اشتهر من ذلك منع المراضع عن أكل الأثمار الفجّة والكرنب والقرنبيط لأن اللبن مع هذه المآكل يسبب القولنجات للطفل وقد يعطين مسهلات إذا أريد إسهال رضيعهن، ويعرضن للعلاج

الزئبقي لأجل شفاء أولادهن من الزهري وشوهد أيضاً اكتساب اللبن خواص السّم بأكل الحيوانات نباتات سامة أو تعاطيها أغذية كانت موضوعة في أوان من النّحاس وغير ذلك.

(الصفات الكيماوية للبن) اللبن يحمر صبغة عباد الشمس وهو أثقل من الماء ويمتزج به ويتجمد على البارد ويتجمد على الحرارة بأي حمض كان وهذه ظاهرة تنفع لتحضير مصل اللبن. وتفعل مثل هذا الفعل أيضاً الأملاح الحمضية ولا سيما زبدة الطرطير وكبريتات النوشادر وأدركلورات النوشادر والكحول والأتيز المائي وكثير من جواهر حيوانية تستعمل لتحضير الجبن كالأنفحة (المنفحة) الغشاء الباطن لقوانص الطيور.

واللبن الحار يتجمد أيضاً إذا شبع بالسكر أو الصمغ. ولكن أكثر الأملاح المتعادلة الأخرى على العكس لا يحصل منها تغيير لطبيعة اللبن. والقلويات وروح النوشادر تبعد تجمده وإنما تحل جبنه متى فصلته منه. ومعرفة هذه الخواص نافعة للأطباء ولبيوت تحضير العلاجات.

وإذا عرض اللبن للهواء ولاسيما إذا كانت درجة الحرارة لطيفة فإنه يتغطى حالاً بطبقة مصفرة يختلف ثخنها ثم يتكون تحتها بعد قليل جسم متجمد يسبح في المصل وبالجملة ينفصل اللبن إلى ثلاثة أشياء مختلفة يمكن عزلها وهي القشدة والجبن والمصل.

وإذا وضع اللبن في أوان مسدودة في حرارة إلى ٢٠ درجة من مقياس ريومور فإنه يحصل فيه تخمر بطيء فيتكون فيه غاز الحمض الكربوني ويجمد ويحمض وبعد نحو ٢٠ يوماً يوجد فيه آثار من الكحول.

واللبن المغلي أسهل حفظاً من اللبن العادي فإنه إذا تبخر على نار هادئة خرج منه ماء ذو رائحة ويتحول إلى نوع من العجين يحلى ويعطر ليوضع في أنواع من الفطير.

ولبن البقر وإن كان كثير الشيوع في أوروبا إلاّ أنه يستعمل في كثير من البلاد ألبان أخرى تستخرج من الغنم والمعز والحمير والجاموس ويؤخذ اللبن في أمريكا من حيوان اسمه فيجونيو وفي بلاد الفرس وبلاد العرب والشام يؤخذ اللبن من النّياق وجميع هذه الألبان تختلف طعماً ولوناً ورائحة وقواماً وتركيباً وإن كانت مكوّنة من قواعد واحدة.

والغالب أن لبن الحيوانات المجترة كالبقر والمعز والغنم يكون أكثر تحملاً للأجزاء الجبنية وأقل سكرية (أي سكر اللبن) من لبن النساء والحيوانات غير المجترة كالحمير والأفراس وها هي الصفات المميزة لكل من تلك الألبان.

(لبن الضان) أثقل من لبن البقر وأقل مصلاً وأكثر زبداً أو لبناً وذوباناً ويحتوي أيضاً على جبن أكثر دسماً ولزوجة ولا يتكون منه خلط منعقد وفيه قليل من سكر اللبن وأيدر وكلورات البوتاسا والكلس والنّوشادر ووجد فيه بالتحليل الكيماوي ١١,٦ من القشدة و٥,٨٠ من الزبد و١٥,٤ من الجبن و٤,٣ من سكر اللبن ويعمل منه جبن مقبول جداً.

(لبن المعز) كثير الشبه بلبن البقر ويختلف عنه في الرائحة الخفيفة للتيس في كونه أكثر منه قواماً وقشدته أقل تحملاً للزبد وجبنه أكثر ولزوجته أكبر من لزوجة الضان وزبده أصلب وأشد بياضاً ومصله يحتوي على سكر اللبن وأيدركلورات الكلس. وقد ظهر بالتحليل أن فيه ٨ من القشدة و٤,٦ من الزبد و٩,٢ من الجبن و٤,٤ من سكر اللبن.

(لبن الإنسان) أخف من لبن البقر وأقل قواماً منه وفيه جبن أقل ولا يتجمد بالحوامض الضعيفة وطعمه أحلى وأكثر سكرية لأن فيه مقداراً كبيراً من سكر اللبن والقشدة ويندر أن يخرج منه زبد ويحتوي على أيدروكلورات الصودا والكلس وعلى كبريت أيضاً.

(لبن الحمير) يستعمل الأوروبيون هذا اللبن وهو يقرب من لبن النساء غير أنه يحتوي على قشدة أقل وجبن أكثر ولذا كان أكثر تجمداً.

(لبن الفرس) متوسط بين لبن النساء ولبن البقر وقشدته لا تعطي زبداً والحوامض ترسب منه الجبن على شكل ندف صغيرة. وقد وجد فيه بالتحليل أيدروكلورات النوشادر وجسم شبيه بكبريتات الكلس وهذا اللبن يصنع منه في بلاد التتار النبيذ المسمى كومس وهو سائل عذب الطعم لذاع.

(استعمالات اللبن) اللبن غذاء الأطفال الطبيعي ولكن الكبار اعتادوا تعاطيه تغذياً وتداوياً لخفته واحتوائه على جميع مقومات الجسم.

من خواصه العلاجية أنه يهيىء للسمن ويلطف الفاعلية العضوية فيحمل على الظرف وهدوء الشهوات. وإذا جمع اللبن مع الدقيق والبيض والسّكر كان قاعدة لكثير من الأطعمة الكثيرة الاستعمال، ولا تتغير بذلك صفته الملطفة. أما إذا ضمّ للشاي أو القهوة والشكولاتا أو نحو ذلك من الجواهر الأخر العطرية أو الكحوليات فان تأثيره يتنوع تنوعاً كبيراً.

ثم إن التغذية اللبنية تكون أساساً علاجياً لآفات الصدر والطرق الهضمية والمثانة وتكون ملطفة في أغلب الآفات العصبية وأمراض الجلد وفي الآفات المزمنة المصاحبة لقابلية تهيج قوية. ومدحوها أيضاً في النّقرس وفي الآفات الروماتيزمية والبول السكري واليرقان. ولا يخفي نتائجها الجليلة النافعة في التسممات بالجواهر الأكالة إما كملطفة وإما مضادة للسموم كما في بعض الأحوال.

ولكن الخاصة المغذية التي في اللبن على أعلى ما تكون تمنع من استعماله في الأحوال التي يؤمر فيها المريض بالحمية القاسية غير أنه إذا مد بماء كثير جاز أن يعطى كمشروب مرخ حتى في بعض الحميات الحادة.

ثم يظهر أن كلّ نوع من أنواع اللبن يناسب أحوالاً خاصة، وإن كان كل منها يقوم مقام الآخر عند الحاجة، فيشاهد على وجه عام أن ألبان الحيوانات المجترة أقل خفّة من ألبان النساء والفرس والأتان فهي مفضلة متى أريد تسكين التهيج الالتهابي أو العصبي بدون إرادة تغذية المرضى تغذية كثيرة. ولبن الماعز ولاسيما إذا تغذت بحشائش عطرية أقل إرخاء من الألبان الأخر وأحسن انهضاماً بل كأنه مقو وهو الذي يستعمل غالباً في الارضاع الصّناعي فيعطي للأطفال زيادة حيوية. ولبن النعاج أكثر زبداً من غيره وأقل مصلاً وسكرية فهو كثير التلطيف ولذا يؤمر به الشيوخ الذين أليافهم متيبسة ولبن النساء الذي يحتوي على كثير من سكر اللبن مناسب بالأكثر لأحوال الذبول والهبوط الناشئين من الإفراط في الشهوات وفي السل الرئوي وإن منعه فيه بعضهم خوفاً من العدوى إذا باشر المريض مصه من الثدي بنفسه. ولبن الأتان عند من لا يتحاشاه يناسب أيضاً في تلك الأحوال ويستعمل بالأكثر مسكناً سواء في معالجة هذا الداء الأخير ولاسيما إذا تقدم الداء يسيراً وفي علاج الاحتقانات البطنية أو في نقاهة الأمراض الضعيفة التي تستعمل فيها أنواع الألبان. ولبن الفرس الذي هو أخف من لبن النّساء والأتان كثيراً ما يختار لذلك إذا سهل وجدانه. وهو على رأي بعضهم دواء في بعض المجال للديدان المبرومة مع أن بعض العلماء نسب لإفراط الأغذية اللبنية تولد هذه الحيوانات وتضاعفها.

وأما لبن الحيوانات التي تتغذى باللحم فلم تعمل عليها تجارب حاسمة.

وكثيراً ما يستعمل اللبن كمضامض وغراغر في الخناقات وزرقات وحقناً في التهابات الأمعاء والبواسير والأغشية المخاطية الباطنية وكمادات سواء بخرق تغمس فيه أو بوضعه في مثانة توضع على الصدر أو على البطن أو غيرهما رجاء نفوذ تأثيره المرخي أو الملطف إلى الأعضاء المعوية في تلك

التجاويف. وتستعمل حمامات موضعية أو عامة ويكون خالصاً أو مخلوطاً بسوائل أخر فيكون ملطفاً أو مرخياً أو مسكناً أو محسناً أو غير ذلك، ويضم إلى لباب الخبز أو إلى أدقة مختلفة لتتكون منه ضمادات مرخية توضع على الوجه أو الثدي أو غير ذلك من الأجزاء التي جلدها لطيف المزاج ولكنها تحمض بسهولة يلزم تجديدها كثيراً. وكثيراً ما يجمع لأجل ذلك مع جواهر لعابية أو مخدرة أو زعفران ويتكون منه مع الجواهر المنومة مطبوخات وضمادات مضادة للديدان وغير ذلك.

واللبن يكون غالباً قليل المناسبة للضعفاء أو الذين بنيتهم بالطبيعة رخوة لينفاوية معرضة للخنازير أو مصابة بهذا المرض والذين أحشاؤهم البطنية محتقنة ونحو ذلك ولا يناسب استعمال اللبن في الالتهابات الحادة والانزفة القوية والحميات الصفراوية والمخاطية والعفنة عموماً وفي جميع أنواع الحمى ولاسيما النقي أو القليل الإمداد بالماء. ومع هذا فيندر أن يوجد فيه جميع الأخطار التي اتهموه بها.

وإذا ساء هضم اللبن ونتج منه غثيان وقولنجات وإسهال ونحو ذلك فيعالج على حسب الأحوال بالكينا أو بمستحضر حديدي أو بضم منقوع عطري قليلاً أو مراً أو ماء حديدي وعلى الخصوص بنحت كربونات المغنيسيا، أو ماء الكلس إليه، وكذا إذا قيس تحمله جاز مع طول الزمن أن يحرض نوعاً من التلبك المعدي أو البطني ويجب منع استعماله أو يستعمل مقيء خفيف أو مسهلات من المغنيسيا المكلسة أو الراوند.

نسب بعضهم للبن القلاع الذي يعتري أفواه الأطفال الصغار لطول مكث لبن الأم وحموضته فيها ولكن ذلك لم يثبت.

(مصل اللبن) هو سائل صاف مخصر وطعمه عذب مقبول يستخرج من اللبن المأخوذة قشدته فيكون تسعة أعشاره تقريباً ويتحصل عليه بواسطة

تجمد جبنه وهو مركب من سكر اللبن وأملاح هي ايدروكلورات البوتاسا. وفوسفات الكلس وفيها حمض زبديك وحليبك ولبنيك.

والمصل الحاصل بنفسه من تجمد اللبن بذاته عند تحضير الجبن مقبول للذوق حمض. وأحسن المصل ما يصل في الأرياف حيث يكون اللبن المجهز له نقياً وأعلى صفة من مصل لبن البقر المحبوس في المدن.

قال بوشارداه أحسن طريقة للحصول على المصل هي أن يؤخذ من لبن البقر لتر واحد ويغلي ثم يضاف له شيئاً فشيئاً مقدار كاف من محلول مصنوع بجزء من الحمض الطرطيري و٨ غرامات من الماء فإذا حصل التجمد جيداً على النار مع نصف بياض بيضة تحل أولاً في ملاعق من الماء البارد يصفى مع العصر، ثم يوضع المصل البارد ثم تضرب نصف البيضة فيها ويوصل بذلك لدرجة الغليان، ثم يصبّ فيه قليل من الماء البارد لأجل خفض درجة الغليان، ثم يصفى من منخل ويرشح من ورقة غسلت قبل ذلك بالماء المغلي. ويمكن انعقاد اللبن بحوامض أخرى.

(خواص المصل) استعمال المصل في العلاج قديم فإن فيه خاصة مرخية تظهر في حالة الصحة والمرض. وبما أنه حمضي قليلاً لعابي ملحي فيستعمل للترطيب وتسكين العطش والتهيج في الحميات المحرقة ويعين على الاستفراغات الثفلية والبولية. ومع ذلك فقد يحصل منه إمساك لبعض المرضى. ويستعمل ملطفاً ومرخياً بل ومسكناً في الأمراض الحادة عامة ولا سيما الحميات الصفراوية والالتهابية والتهاب الأعضاء الهضمية والرئوية والجلدية وغيرها.

ومدح بعضهم استعماله شرباً وحقناً في الدوسنطاريا المستعصية وكثيراً ما يعطى أيضاً محللاً ومفتحاً وكغذاء عذب قليل الجوهرية في كثير من الآفات المزمنة والالتهابات البطيئة في الطريق الهضمية واحتقانات الأحشاء البطنية

ولاسيما الكبد والايبوخندرايا وغير ذلك من الآفات العصبية والحفر حيث جعله بتهان أحسن علاج له وفي أمراض الصدر بل السّل نفسه، والعادة أن يأمر بالمصل فاتراًبمقدار رطل أو رطلين في اليوم ويستعمل بالأكواب، ولاسيما في الصباح على الخلاء وخصوصاً في الربيع، فيعطى منه كوب، في كل ساعتين وأحياناً على المصل بشربات كشراب زهر البرتقال وكزبرة بيرو ونحو ذلك. وأحياناً أخرى يساعد فعله المرطّب بشراب الليمون، وعنب الثعلب، ونحو ذلك، ويقوّى فعله المدر للبول بإضافة قليل من ملح البارود أو زبدة الطرطير أو خلات البوتاسا أو نحو ذلك عليه.

ويقوى فعله الملينّ بشراب البنفسج وشراب زهر الخوخ أو درهم من الملح النباتي أي طرطيرات البوتاسا أو المن أو حب التمرهندي أو نحو ذلك.

ويقوى فعله المحلل والمفتح بخلطة بعصارات منقية من النباتات المرة أو المضادة للحفر، أو العطرية أو نحو ذلك (ملخص من المادة الطبية).

(اللبن الحامض) هو ما يتولد من الاختمار بخميرة اللبن المعروفة بالروبة. وكيفية تحضيره أن تمزج ملعقة لبن مع ثلاثة فناجين حليب قبل الاغلاء ثم يغلي الحليب وبعد ما يبرد ويصير على حرارة ٢٥ أو ٣٠ تضاف إليه الروبة وتمزج به مزجاً جيداً، ويغطي الوعاء ويلف بقماش ويوضع في محل دفيء مدة ١٢ ساعة فيصير القشدة.

(خواصه الطبية) هو غذاء خفيف جداً سهل الانهضام يقبله المريض أكثر من الحليب، وهو عظيم النفع في أمراض المعدة والأمعاء وفي الإسهال المزمن، ويقوم مقام الحليب في الظروف التي يعسر فيها هضمه.

وقال العلامة الأستاذ متشنيكوف الروسي تلميذ العلامة الكبير باستور أن الإنسان لا يموت قبل بلوغه السّن الطبيعي الذي حدده له بثلاث مئة سنة إلا من مساورة الميكروبات له في أمعائه الغلاظ وامتصاصها لحيويته شيئاً

فشيئاً. قال وقد اكتشف هو لتلك الميكروبات عدواً لدوداً يشن عليها الغارات الشعواء فيبيدها وهذا العدو هو الميكروب النافع المسبب لاختمار اللبن الحامض. ومما يؤثر عنه في ذلك أنه قال:

«كل اللبن الحامض وعش إلى الأبد».

فيجب على الشيوخ والحالة هذه أو من كانوا على أبواب الشيخوخة أن يكثروا من اللبن الحامض، ولكن يجب أن يكون ذلك اللبن نقياً ومعمولاً من الحليب الخالص من الشوائب والأولى عمله في البيوت على الطريقة التي ذكرناها هنا.

(كيف يغش اللبن الباعة)

أصبح اللبن من أكثر المواد الغذائية شيوعاً بين الناس وهو بهذا الاعتبار يستحق من عنايتهم مالا يستحق سواه. وقد أعجز رجال الصحة مراقبة باعة اللبن رغماً عن العقوبات المترتبة على غشه، فلم يبق إلا توجيه نظر الناس إلى مضار هذا الغش لعلهم يعملون على توقي شره.

المادة التي يغش بها اللبن هي الماء. وقد ظهر أخيراً أن الماء في بعض فصول السنة ولاسيما المستقى من الأماكن القذرة يكون حاوياً لأصناف عديدة من الميكروبات الحمية ولاسيما الحمى التيفودية الخبيثة وباعة اللبن عندنا لايعرفون مبلغ هذا الضرر على صحة الناس، بل لا يهمهم مرض الناس أوصحوا ماداموا هم يحصلون على دراهم معدودة من وراء الغش. فتراهم يضيفون على ألبانهم من المياه الراكدة القذرة حين يأمنون الرقباء.

وفي البلدان التي تشدد مصلحة الصحة في مراقبتهم ينتهزون فرصة خروجهم من نطاق المراقبة فيعمدون إلى إضافة الماء على اللبن بدون نظر لمصدره حتى ولو كان مستقى من الأحواض التي تشرب منها الحيوانات، وقد رأى بعض أصحابنا امرأة تمد لبنها بماء تستقيه من حوض صغير عمل بجوار

جدار بيت لبل ظمأ الكلاب الضالة فقدّر بعد هذا مبلغ ما يصيب الناس من المضار الفادحة بسبب سريان ميكروبات هذه المياه القذرة إلى أحشائهم.

وقد غصّت كتب العلم ومجلاته بمباحث الباحثين في الأمراض التي يجرها الإنسان على نفسه بتعاطيه اللبن فكان مجموع ذلك يخيف المطالع وربما حمله على هجر اللبن بتاتاً.

كتب العلامة (هنري دوفاريني) في المجلة العلمية الفرنسية بحثاً في هذا الموضوع ذكر فيه أنه حدثت في قرية واحدة خمسة وثلاثون إصابة بالحمى الحصبية موزعة في أربعة وعشرين بيتاً فلما بلغ الخبر الحكومة جدت في البحث عن علة هذا الأمر فوجدت أن جميع هؤلاء المصابين تعاطوا لبناً من محل واحد، وأن اللّبانة التي حلبت لهم هذا للبن كان لها طفل مصاب بتلك الحمى. فظهر السبب واضحاً في إصابة جميع هؤلاء الناس دفعة واحدة، وهو أن تلك الحالبة ذات الولد المصاب كانت يداها وثيابها ملوثة بهذه الميكروبات فعلق باللبن منها شيء وسرى إلى الشرايين.

رب قائل يقول إذا كان الأمر كذلك فلم لم تصب الأم بتلك الحمى. تقول لا يصاب بمرض إلاّ من استعد له فربما تلوث الممرض بميكروب مرض ولم يتأثر به ولكنه ينقل ذلك الميكروب إلى المئين من النّاس فيصاب به العشرات منهم.

وقد أثبت العلامة (هوار huart بأن اللّبن هو السبب في اصابة ٥٠ في المئة من الذين يمرضون سنوياً بالحمى التيفودية و١٤ في المئة من الذين تنتابهم الحمى الحصبية و٧ في المئة من الذين تعتريهم الدفتريا.

وذهب هذا العالم إلى أن السبّب في تلوث اللبن بميكروبات هذه الأمراض هو الماء الذي يضيفه الباعة إليه. وقد يكون مصدر تلك الميكروبات اللبن نفسه أحياناً فقد تكون البقرة مصابة بالسّل أو بغيره. وقد

تضاربت آراء الباحثين حول مسألة انتقال أمراض البقر إلى الناس أو عدم انتقالها إليهم. ولكنهم أجمعوا على ضرر لبن الأبقار المرضى وعلى عدم جواز تعاطيه. وما أكثر عدد هذه الأبقار وأشد عناية باعة اللبن بإخفائها عن الأعين. فالوسيلة الوحيدة لاتقاء أكثر مضار اللبن هو غلاؤه قبل تناوله، وإن كان هذا الإغلاء يضيع كثيراً من قيمته الغذائية.

أكبر أنواع غش اللبن هو إضافة الماء إليه وانتزاع قشدته منه، وخلط لبن اليوم باللبن المحلوب بالأمس. وهناك طرق أخرى للغش كإضافة النّشا أو الدقيق أو بياض البيض إليه.

فقد اعتاد اللبانون بأن يأخذوا قشدة اللبن المحلوب وزبدته ويبقى سائل قليل التغذية تفه الطعم وياليتهم يتركونه كذلك بل يزيدونه ميوعة بصب الماء إليه فيضيع بذلك أكثر صفاته.

وقد بحث مئة نموذج من اللبن في باريس فوجد أن ٤٦ منها يبلغ ما أضيف إليه من الماء ١٠ في المئة أو يزيد عن هذا القدر ولكن في لوندرة لم يوجد غير ٢٦ أو ٢٧ وفي داخل انجلترة لم يوجد غير ٢٠ أو ٢٢ .

وقد كتب حضرة الدكتور (بارودي) الموظف في وزارة المعارف المصرية والكيماوي مقالاً نفيساً في جريدة المؤيد عن غش اللبن وغيره بمصر نأتي على ما قاله في اللبن:

«إن اللبن هو الغذاء الوحيد للإنسان في أول حياته، وهو غذاء المرضى ومن في حالة النقاهة، ذلك الغذاء الذي يجب أن يكون تحت المراقبة الشديدة هو بكل أسف أكثر مواد الغذاء غشاً، فبائع اللبن ينزع منه قشدته ويضيف عليه الماء والنشا والدقيق وغير ذلك من المواد التي يضيفونها على اللبن الذي يجلبونه إلى العاصمة واقفين على شاطىء الترعة في البقعة التي تحوي الأوساخ الناشئة عن فضلات الحيوانات وتنظيف الملابس وبيدهم

صفائح اللبن يملأونها من ذاك الماء القذر فربما يكون من هنا وقعت إصابات الحمى في السنة الماضية (بحلوان) ولا تنسى أولئك الذين يقفون بين الساعة السابعة والثامنة في أول شارع عابدين ويجرون عملية الخلط المحزنة.

«أما في الإسكندرية فالأمر يدعو للراحة والسرور لأن المراقبة هناك شديدة جداً بعناية الدكتور (جوادشاش) الذي توصل فعلاً لمنع غش اللبن» انتهى كلام الدكتور بارودي.

(هضم اللبن) اعتاد أكثر الناس أن يعتبروا اللبن كالماء فيشربونه عباً ظانين أن ذلك جهد متعاطيه. ولكنه قد ثبت الآن أن اللبن إذا لم يختلط باللعّاب اختلاطاً تاماً نزل إلى المعدة فتجبن بالحوامض الموجودة في عصارتها وصار صعب الهضم جداً. وهذا يفسر تضرر بعض المرضى من تعاطيه. فأحسن وسيلة لتعاطي اللبن هي أن يؤخذ جرعاً تلاك في الفم حتى تمتزج باللعاب ثم تـزدرده فينزل اللبن إلى المعدة حاصلاً على القدر الكافي من اللعاب لهضمه بمساعدة العصارات الأخرى.

وقال بعض العلماء إن اللبن يفيد الأطفال والشيوخ فائدة عظيمة لوجود ما يسهل هضمه في معدهم ولايفيد الشبان ولا الكهول لعدم وجود ذلك المسهل لهضمه في معدهم فالأولى بهم الامتناع عن تعاطيه.

ثم إن اللبن مولد للغازات فيجب أن يخلط بقليل من مغلي الانيسون أو القرفة أو غيرهما من طاردات الغازات وإلا ثقل على أكثر المرضى وامتنعوا عن تعاطيه لهذا السبب.

١١ يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغسّاني* ـ الملك المظفر ـ

* **لبـن:** «ع»:

اللّبن حارّ رطب، وحرارته في وسط الدرجة الأولى، ورطوبته في أول الدرجة الثانية، وهذه قوّته عند حلبه، والتي تذكر من الألبان هي الصحيحة الطبيعة التي لم يشبها شيء من الأخلاط ومعرفته:

انّه اللّبن الصّافي النّقيّ من الكسدورة، الذي لا يخالطه حموضة ولا قرافة ولا ملوحة، بل يكون فيه حلاوة يسيرة، وتكون رائحته غير مذمومة، فإنّ ما كان على هذه الصّفة متولّد عن الدّم الصحيح البريء من الآفات.

وأوفق هذه الألبان ألبان النساء الصحيحات الأبدان اللواتي لم يطعنّ في السِّنّ، ولم يكنَّ في سن الفتيات، لكن يكنّ نَصفاً معتدلات المزَاج، ويكون ما يأخذن من الغذاء الأشياء المحمودة، التي لم تولد الكيموسات(١) الرديئة.

وبعد ألبان النّساء في الجودة والموافقة، ألبان الحيوانات التي لم تبعد عن طبيعة الإنسان، مثل ألبان الضان والبقر والخيل والمعز والحمير الوحشية والأهلية والظّباء وما يجري مجراها، مما يتغذى بلحمه أكثر الناس، فهي قريبة من الإنسان، ملائمة له، فإذا أصيب على الجَودة الموصوفة، فإنّه ينفع من

(*) المعتمد في الأدوية المفردة: ٤٤٢ ـ ٤٥٠.

(١) الكيموس: الخلاصة الغذائية، وهي مادة لبنية بيضاء صالحة للامتصاص تستمد الأمعاء من المواد الغذائية أثناء مرورها بها. (المجمع الوسيط، مادة كيموس: ٢/٨١٥).

النوازل الحرِّيفة اللذّاعة، وينقّي الأعضاء من الكيموسات الرديئة، بغسله إيّاها وجلائه، ويَلْحج فيها، ويَلصَق بها، فيمنع حدَّة الأخلاط الحريفة من الوصول إليها.

وأعلم أنّ اللّبن أسرع الأشياء كلها استحالة وتغيراً إذا نالته حرارة الهواء، فتحلله عن كيفيته التي أخذها.

واللبن مركب من ثلاثة جواهر:

١ - جُبنية.

٢ - ومائية.

٣ - وزُبدية.

فإذا تميّزت هذه الجواهر، وفارق بعضها بعضاً، صار لكل واحد منها فعل خاص من غذاء ودواء.

والألبان تختلف اختلافاً ليس بيسير، من قَبل الوقت الحاضر، ومن قبل أصناف الحيوانات. ولذلك إنّ البقر أغلظ الألبان كلها وأدسمها.

ولبن الإبل أرطب الألبان كلها وأقلّها دسماً، وبعد لبن الإبل لبن الخيل، وبعدها لبن الأتن(٢). فأما لبن المعز فمعتدل بين الغلظ والرِّقة، ولبن النّعاج أغلظ منه. واللبن يكون عُقيب الولادة أرطب من سائر الألبان، وكلّما مضى عليّه الزّمان غلظ، ولا يزال يغلظ أولاً فأولاً، وفي وسط الصّيف يكون في حال وسط من طبيعته، ومن بعد هذا الوقت لايزال يغلظ حتى ينقطع أصلاً، كما أنه يكون في الربيع رطباً جداً. ولذلك إن اللبن الأرطب يطلق البطن(٣) أكثر. واللّبن الأغلظ يطلقه أقل. واللبن الأغلظ يغذو كثيراً، واللّبن الأرق يغزو أقل.

---

(٢) الأتن: المفرد: الأتان؛ أي: الحمارة.

(٣) أُطلق بطنه: صار معه إسهال.

ومن طبخ اللّبن قبل شربه حتى يغني ماؤه لم يطلق البطن بتة، فإن ألقى فيه حصى مُحَمّىً حتى يُنقَّى من الماء، صار يشفي من عرض له في معدته لذع من فَضْل حادّ. وكذلك إن ألقى فيه قطع الحديد محمأة كان فعله أقوى.

واللبن كله جيد الكيموس، مغذّ مليّن للبطن، نافع للمعدة والأمعاء. ولبن الربيع أكثر مائية من لبن الصيف، ولبن المرتعي من الحيوانات النبات الطّريّ أشدّ تليناً من لبن المرتعي النبات اليابس. واللبن الجيّد ما كان مستوى الثِّخَنْ[٤]، وإذا قطر على الظفر كان مجتمعاً ولم يتبدّد. والمرتعي شجر السَّقمونيا[٥] والخَرْبَق[٦] وما أشبهه مُفسد للمعدة والأمعاء، وليُحذَر لبن الحيوان السّقيم، ولبن الحيوان الأبيض ضعيف، وحيوانه ضعيف في نفسه، والأسود أقوى، ولبنه أجود، وهو أبطأ انحداراً، والمتولد عن رعي الأدوية المسهلة يُسهل.

وأجود الألبان المتناهي السِّنّ، فإن لبن الصّغير أرطب، ولبن الهرم يابس، ولبن الحيوان الذي مدة حمله أكثر من مدة حمله أكثر من مدة حمل الإنسان أو أقلّ رديء، والمساويء ملائم له، ولذلك صار لبن البقر أكثر ملاءمة، وبالجملة: إنّ اللّبن يغذو غذاء كافياً، ويولد لحماً ليّناً، ويخصب البدن، ويرفع عنه القَشَف[٧] والأمراض اليابسة، كالحكة[٨] والجرب[٩]

---

(٤) الثخن: ثخن: كثف وصلب وغلظ، فهو ثخين.
(٥) السقمونيا: نبات يستخرج منه دواء مسهّل للبطن ومزيل لدوده.
(٦) الخربق: نوع من النبات يتصل بعضه ببعض.
(٧) القشف: خشونة تصيب الجلد في الشتاء غالباً.
(٨) الحِكة: علة ينشأ عنها الحُكاك كالجرب.
(٩) الجرب: مرض جلدي مُعدٍ، يُحدث بثوراً في الجلد وحكاً شديداً.

والقوابي(١٠) والدِّق(١١) والسُّل(١٢) والجُزام(١٣)، ويحفظ رطوبات البدن الأصلية، فتطول لذلك مدة الإنسان بإذن الله تعالى.

وينبغي أن يجتنب اللّبن، ويُقلَّ منه من يعتريه القولنج(١٤)، ومن ظهر البهق(١٥) فيه، ومن يُصَدَّع عليه، ومن يتقيأ(١٦) عليه قيئاً مُرّاً.

واللبن يزيد في النطفة(١٧)، ويحفظ الحياة، ويغذو كغذاء الخبز، ويزيد في الحفظ، ويُذهب الإعياء، وينفع في مرض من كثرة الجماع(١٨) والبرقان(١٩)، وهو ترياق(٢٠) للسُّموم، ويُصفِّي الصّوت، ويكثر لبن المرأة، ويُسكن العطش، ويدرُّ البول. ولميله إلى البرد يضرُّ أصحاب البلغم(٢١)،

(١٠) القوابي: مرض جلدي يتقشّر منه الجلد وينجرد منه الشعر.

(١١) الدِّق: حمّى معاودة يومياً تصحب غالباً السّلّ الحاد.

(١٢) السُّل: مرض يصيب الرئتين وغيرهما.

(١٣) الجذام: علة تتآكل منها الأعضاء وتتساقط: أخرج البخاري في صحيحه: (١٦٤/٧)، وأحمد في المسند: (٤٤٣/٢)، والبيهقي في السنن الكبرى: (١٣٥/٧ و٢١٨)، والهندي في كنز العمال: (٢٨٣٤٠) والألباني في الأحاديث الصحيحة: (٤٢٨/٢)، والعجلوني في كشف الخفاء: (٩)، والذهبي في الطب النبوي: (١١٧)، قال رسول الله ﷺ: «فر من المجذوم كما تفرّ من الأسد».

(١٤) القولنج: مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الثفل والريح. (نهاية الأرب: ١٧٣/١١).

(١٥) البهق: قال في المصباح المنير (٦١٥): مادة كلف: يقال للبهق كلف، وفي ص (٨٠) منه مادة بهق قال: بياض مخالف للون الجسد وليس ببرص.

(١٦) يتقيأ: قاء الأكل: ألقاه من فمه، والقيء: ماقذفته المعدة من الفم.

(١٧) النطفة: نطفة الإنسان: ماؤه الذي يكون منه الولد.

(١٨) الجماع: الوطء: جامع الرجل امرأته: وطئها.

(١٩) البرقان: حالة مرضية تمنع الصفراء من بلوغ المعي بسهولة، فتختلط بالدم فتصفر بسبب ذلك أنسجة الجسم.

(٢٠) الترياق: دواء مركب لدفع السموم ويقال له: درياق (مجلة البحث العلمي: ص ٢٢٠).

(٢١) البلغم: خلط من أخلاط الجسم وهو أحد الطبائع الأربعة (قديماً). اللعاب المختلط بالمخاط الخارج من المسالك التنفسية.

لأن حرارتهم لا تحيله إلى الدّم.

وهو ينفع أصحاب المزاج الحار اليابس، إذا لم يكن في معدتهم صفراء، ولكنه كثيراً ما يحدث الوضّح، إلاّ لبن اللِّقاح، فإنه أقلّ ما يخاف منه الوضَح[٢٢].

واللبن علاج النسّيان والغمّ والوَسواس. وهو ضار لأصحاب الخفقان[٢٣] الرّطب كيفما كان من دم أو بلغم، قال: وبالجملة إن اللّبن يُغذّي غذاء كافياً، ويولد لحماً ليناً رطباً.

فأما الصّبيان فيشربونه إلى وقت نبات الشعر في العانة[٢٤]، ثم يدعونه، وخاصة المحرورين منهم، فإنه يتجبّن في معدتهم، ويورث قلقاً وكرباً في كل معدة حارّة المزاج، وهو ينفع الصبيان، لأنّه يرطبهم ويزيد في نمائهم، ولا يوافق المتناهي الشباب، لغلبة الحرارة فيهم، وبعد الانتهاء فهو جيد، لأنه يرطب، ويعدد الأخلاط[٢٥]، ويسكّن الحدّة العارضة في أبدان الشيوخ، ولا ينبغي أن يُسْقى لأصحاب الأمزجة والمعى والأبدان الحارة، لأنّه يستحيل فيهم إلى المَوادّ، وينفخ الأحشاء، ويحدث ثقلاً في الرأس، ويضرّ أصحاب السُّدَد[٢٦]، وظلمة البصر، وزُرقة العين والعشا[٢٧]، ومن يتجشّأ[٢٨] حامضاً، وأما من لا يحمض في معدته فليُسقَه، ولا يضُرّ بالبصر

---

(٢٢) الوضح: البياض من كل شيء، والمراد به هنا البرص. (النهاية: ١٩٥/٥).

(٢٣) الخفقان: اضطراب القلب: انظر: تاج العروس: (٣٣٤/٦) مادة خفق.

(٢٤) العانة: الشعر النابت في أسفل البطن.

(٢٥) الأخلاط: المفرد: الخلط: الحمق.

(٢٦) السدد: الإكتام، وعدم خروج الفضلات من الجسم.

(٢٧) العشا: سوء البصر ليلاً أو نهاراً.

(٢٨) يتجشأ: جشأت نفسه: ثارت للقيء، وجاشت واضطربت من حزن أو فزع، وكرهت الطعام من تخم فلا تشتهيه، وجشأت المعدة: دفعت مابها من غاز وتنفست من امتلاء =

إلَّا إذا لم يتمّ انهضامه، لأنّه متى أصاب المعدة ضرر مشاركها الرأس، ومتى تناوله فليدَع جميع الأطعمة والأشربة، إلى حين ينحدر إلى أسفل، لأنه إن خالطه شيء وكان قليلاً فسد، وأفسد ذلك اللبن معه، ولذلك يستعمله الرُّعاة، فتخصب أبدانهم عليه.

وينبغي أن يؤخذ بالغداة، ولا يؤكل عليه إلى انهضامه، ويحذر التعب عليه، لأنه يمخضه[29] فيحمضه، لأن التعب قد يمخض الأطعمة القوية فضلاً عن اللبن، والسُّكون بعده أصلح، بعد أن يكون مستيقظاً، فإن ذلك أحرى أن ينحدر اللّبن في أوّل مرّة بأخذه. وهو إلى ذلك محتاج، فإذا انحدر ما أخذه أولاً أخذ منه شيئاً آخر فإذا انحدر أخذ أيضاً منه.

واللبن في أول مرّة من شربه يخرج ما في المعى، ثم إذا أدامه يدخل بعد ذلك في العروق، ويغذو غذاء جيداً، ويعدل ما فيها من الأخلاط، ولا يطلق البطن بل يحبس، ومن أراده لإطلاق البطن أخذ منه مقداراً أكثر. ومتى أراده للتّغذي والترطيب فمقدار أقل، فإنه لا يثقل عليه البتّة والله أعلم.

*** اللبـــن:** «ج»:

من مائية، وجُبنيّة، ودسومة، وهي الزُّبد، وأجوده الشديد البياض، المعتدل القوام. ويستعمل عُقيب ما يُحلب، وأفضله الذي يثبت على الظفر ولا يسيل، ويكون رعى حيوانه جيداً، ولا يكون فيه طعم قريب إلى حموضة أو مرارة أو حرافة أو رائحة غريبة أو كريهة، وهو بارد رطب. والحليب أقلّ برداً من غيره، واللّبن معتدل، يقوّي البدن. وإذا شرب مع العسل نقّى

= والجشاء: صوت مع ريح يحصل من الفم عند امتلاء المعدة. والتجشؤ: تنفس المعدة عند امتلائها.

(٢٩) مخض: حركه بشدة. ومخض اللبن: حركه ليستخرج من الزبدة.

القروح الباطنة من الأخلاط الغليظة وأنضجها، ويُغَذّي غذاء جيداً. ويزيد في الدِّماغ.

وينبغي إذا شَرِب اللّبن أن يَسكُن، لئلاّ يُفسد في المعدة، ولا ينام عليه، ولا يتناول عليه غذاء آخر إلى أن ينحدر، وإذا شُرب بالسُّكَّر حَسَّن اللَّون، وخصوصاً النّساء ويسمنّ، حتى إن ماء الجبن يُسمّن أصحاب المزاج الحارّ اليابس إذا جلسوا فيه، وينفع من الجرب والحكّة، ويهيج الجماع، واللَّبن المطبوخ الملقى فيه الحصى المحمّى أو الحديد، يعقل البطن، واللبن ينفع من السحجْ[٣٠]، وشُرب الأدوية القتّالة، خاصّة من شرب الذّراريح[٣١] والأرنب البحري، وخانق النمر، وليس أضرّ للبدن من لبن فاسد رديء في المعدة.

وإذا أكثر من اللبن ولد القمل والبرص، ويضرّ الأمراض الباطنة والأعصاب، والأمراض البلغمية، ويضرُّ اللَّثة والأسنان، ويظلم البصر، ويضرّ بالعشا والخفقان والحصاة. وينبغي أن يتمضمض بعده لأجل اللّثة بالعسل.

* **اللبـــن: «ف»:**

معروف كثير، وأجوده ما كان معتدل القوام، من حيوان صحيح، والحلو حارّ، والحامض بارد رطب، ينفع الحلو الصّدر والرِّئة، والحامض للعطش، ويستعمل منه بقدر المزاج.

---

(٣٠) السحج: هو انقشار ظاهر الجلد، ويقال فيه مجازاً على مايصيب من انقشار. (نهاية الأرب: ١١/٢٤).

(٣١) الذراريح: المفرد: الذراح: حشرة حمراء أعظم من الذباب منقطة بسواد تقتل وتجفف وتسحق وتستعمل في الطب.

(٣٢) الدوسنطايا: إطلاق البطن يصحبه إفراز مخاطي.

* **لبـن حـامض: «ع»:**

اللبن المخيض ليس فيه القوَّة الحادَّة التي كانت في اللبن الحليب، ولذلك صار أبرد، وهو يولد خلْطاً غليظاً بارداً، وهو ينفع المعدة الملتهبة، ويضرُّ المعدة الباردة، ومخيض البقر يشفي الدُّوسينطاريا[٣٢] والسَّبَلَ[٣٣]، والحرارة في الكبد والمعدة، ولكل احتراق وحدّة، ويسقى في الإطريفل[٣٤]، ومع خبث الحديد، فيقوي المعدة، ويُطفىء الحرَّ والسَّمم.

وهو جيد للقُلاع[٣٥] الذي في أفواه الصبيان مع العسل واللبن الحامض والماست[٣٦]، يُشهّي الطّعام، ويسكّن الحرارة، ويخصِب البدن ويسمنه. والماست والشِّراز[٣٧] والرّائب[٣٨] كلها تبرد وتطفىء.

وينبغي أن يجتنبها من بدأهُ البهق[٣٩] وأصحاب القُولنج، ووجع المفاصل والظّهر والأوراك[٤٠].

والرائب أسرع نزولاً من الماست والشيراز، وأشد تطفئة، وأكثر نفخاً، وكلما حمض كانت فيه هذه الخلال أقوى.

«**ج**»: اللبن الحامض أجوده الكثير الزُّبْد[٤١]، فإن نُزِع زُبده وحَمض فهو

---

(٣٣) السّبل: داء في العين شبه غشاوة كأنها نسج العنكبوت بعروق حمر.

(٣٤) الإطريفل: هكذا وردت في المعتمد في الأدوية المفردة.

(٣٥) القلاع: مرض يُصيب الصغار، ونادراً الكبار، ومظهره نقط بيض في الفم والحلق، وسببه العدوى بفطر خاص.

(٣٦) الماست: هكذا أوردها ابن رسول في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة.

(٣٧) الشراز: وردت هكذا في كتاب: المعتمد في الأدوية المفردة.

(٣٨) الرائب: اللبن الخاثر.

(٣٩) البهق: بياض يعتري الجلد يخالف لونه وليس ببرص، أو سواد يصيب ظاهر الجلد.

(٤٠) الأوراك: المفرد: الورك: مافوق الفخذ.

(٤١) الزُّبد: مايستخرج من اللبن بالمخض والتحريك، فإذا أُذيب صار سمناً.

المخيض، والذي نُزع زُبده ومائيته فهو الدُّوغ[٤٢]، وهو بارد يابس، وقيل: إنه رطب، وهو يوافق الأمزجة الحارّة، ولكنه خام الخِلْط، بطيء الاستمراء، مضرّ باللّثّة والأسنان. والدَّوغ ينفع المعدة الحارّة، والمخيض لايتجشّأ منه جُشاء دُخانيّ، لإنزاع دهنه عنه، ويحبس الإسهال الصفراويّ والدّمويّ، ويسكّن العطش، وينبغي أن يتمضمض بعده بالعسل، لئلا يضرّ باللثة، وإن استحال في المعدة ربما عرضت منه هيضة[٤٣] قَتّالة، فيداوي بالقيء، وتُنَظَّف المعدة منه بماء العسل، ثم بالشراب الصِّرف أو المثلث، ويُكَمِّد المعدة بدهن النارِدِين[٤٤].

* **لبـن البقر[٤٥]:**

هو أفضل الألبان، يبطىء الهرم، وينفع من السُّلّ، والنقرس[٤٦]، والحُمَّى العتيقة، وهو أغلظ الألبان، وأوفقها لمن خصب بدنه.

* «ج»: هو أكثر الألبان دُسُومة وغلِظاً، وأكثر غذاء من سائر الألبان، وأبطأ انحداراً.

---

(٤٢) الدوغ: الماء الحامض الذي يظهر على وجه اللبن الخاثر.

(٤٣) الهيضة: معاودة الهم والحزن، والمرضة بعد المرضة، ومرض أعراضه القيء الشديد.

(٤٤) الناردين: أو النردن: نبات صغير طيب الرائحة، له ورق طويل، يستعمل منه ساقه وأرومته

(٤٥) لبن البقر: هو أغلظ الألبان، وأبعدها انحداراً، واثقلها على المعدة، وأكثرها غذاء، منفعته: قطع الإسهال المِري والزحير الصفراوي.
وأما المخيض المنزوع الزبد الذي قد حَمُض يسيراً، فمنفعته أنه يقطع الإسهال الصفراوي الذي مع ضعف البدن، وأجود مايستعمل بعد أن ينزع زُبده، أن يُحمى قطع الحديد وتُلقى فيه، إلى أن تذهب مائيته ويستعمل، فإنه ينفع من قروح الأمعاء، ومضرة الحامض فيه الذي يسمى الدُّوغ - أنه مفسد للثة الأسنان، ويولد الخلط المعروف بالخام، ردىء لأصحاب وجع المفاصل والظهر.

(٤٦) النقرس: مرض مؤلم يحدث في المفاصل، مفاصل القدم أو الإبهام، كان يسمى: داء الملوك. يقال: نقرسه الداء، فهو منقرس، قال الجاحظ: ألا ترى أني منقرس مفلوج (رسائل الجاحظ، ج ٢ صفحة ١٤٤).

* **لبن اللقاح: «ع»:**

فيه حرارة وملوحة، وله خفَّة، ينفع من البواسير والاستسقاء[٤٧] والدُّبيلة[٤٨]، ويُهيِّج شهوة الغذاء والجماع، وينفع حرارة الكبد، ويبسها نفعاً بليغاً، ويسقى منه رطل إلى رطلين حليباً، وفي خمسة دراهم من سكر العُشَر، ينفع الاستسقاء الحار، ويفتح السُّدَد المتولدة في الكبد من الدَّم الغليظ، ولا يسقى في الأورام التي يؤول أمرها إلى الاستسقاء إلاّ بعد استحكام الماء، فاسقه اللبن مالم يكن به حُمَّى، بسكَّر العُشَر.

* «ج»: لبن اللِّقاح: وهي النُّوق، هو أقل الألبان دُسومة وجُبنيّة، وهو رقيق جداً، مائي، لايحدث سُدَداً كغيره من الألبان، ينفع الرَّبو[٤٩] والاستسقاء، وأمراض الطحال والبواسير[٥٠]، وأجوده ما استعمل للاستسقاء مع أبوال الإبل، فإنه يسهل الماء الأصفر، وهو سريع الانحدار عن المعدة، وأقل غذاء من سائر الألبان.

* **لبـن الماعز: «ع»:**

أقل ضرراً للبطن من غيره من الألبان، لأنّ المعز أكثر ما ترعى أشجاراً قابضة، وهو أصعب إسهالاً من لبن البقر، وهو نافع من السعال ونزف الدّم والسُّل ونُحول الجسم، وهو جيد للحمّى العتيقة واستطلاق البطن، وهو معتدل بين لبن البقر، ولبن الأتن، فأما لبن النِّعاج فهو أكثر فضولاً.

* «ج»: معتدل الاعتدال المائية والجُبنية والزُّبدية فيه، فينفع من الخوانيق[٥١]

(٤٧) الاستسقاء: تجمع سائل مصلي في التجويف البريتوني.
(٤٨) الدُّبيلة: هي خراج ودمل كبير تظهر في الجوف فتقتل صاحبها غالباً.
(٤٩) الربو: داء نوبي تضيق فيه شعيبات الرئة فيعسر التنفس.
(٥٠) البواسير: المفرد: الباسور: مرض يحدث فيه تمدد وريدي دوالي في الشرج على الأشهر، تحت الغشاء المخاطي.
(٥١) الخوانيق: المفرد: الخُناق: داء يعسر معه نفوذ النفس إلى الرئة، وتسميه العامة الخانوق.

وأورام اللّهاة[٥٢].

*** لبن الضأن: وهي النعاج: «ع»:**

هو ثخين حلو دسم، وليس بجيّد للمعدة مثل لبن الماعز، وهو أغلظ الألبان، وأكثرها جُبناً، وهو بطيء الانحدار، وهو جيد للسُّعال والرَّبو، ويُصفِّي اللَّون جداً، ويكسب اللّحم، ويزيد في الدِّماغ والنّخاع والباءة، وقيل: إنه رديء حارّ غير ملائم للبدن، يُهيِّج القَراقِر[٥٣]والمرار[٥٤] والبلغم.

* «ج»: هو دسم غليظ، كثير الجُبنية والزبديّة، ينفع من نَفَث الدَّم وقروح الرّئة، ويتدارك ضرر الجماع، ويقوِّي على الباءة، وينفع من الأدوية القتّالة والزَّحير[٥٥] وقروح الأمعاء. وليس محموداً كلبن المعز، وفيه التهاب، ويهيج القولنج.

*** لبـن النسـاء: «ج»:**

يدرُّ البول، وهو ترياق الأرنب البحْري، وينفع من الرمد إذا حلب في العين خاصة مع بياض البيض، وينفع من السُّل إذا شرب حين يخرج من الثدي، ولكن من امرأة صحيحة البدن، معتدلة المزاج، وينفع من أورام الأذن الحارّة وقروحها.

---

(٥٢) اللهاة: اللحمة المشرفة على الحلق أو الهَنَةُ المطبقة في أقصى سقف الفم.

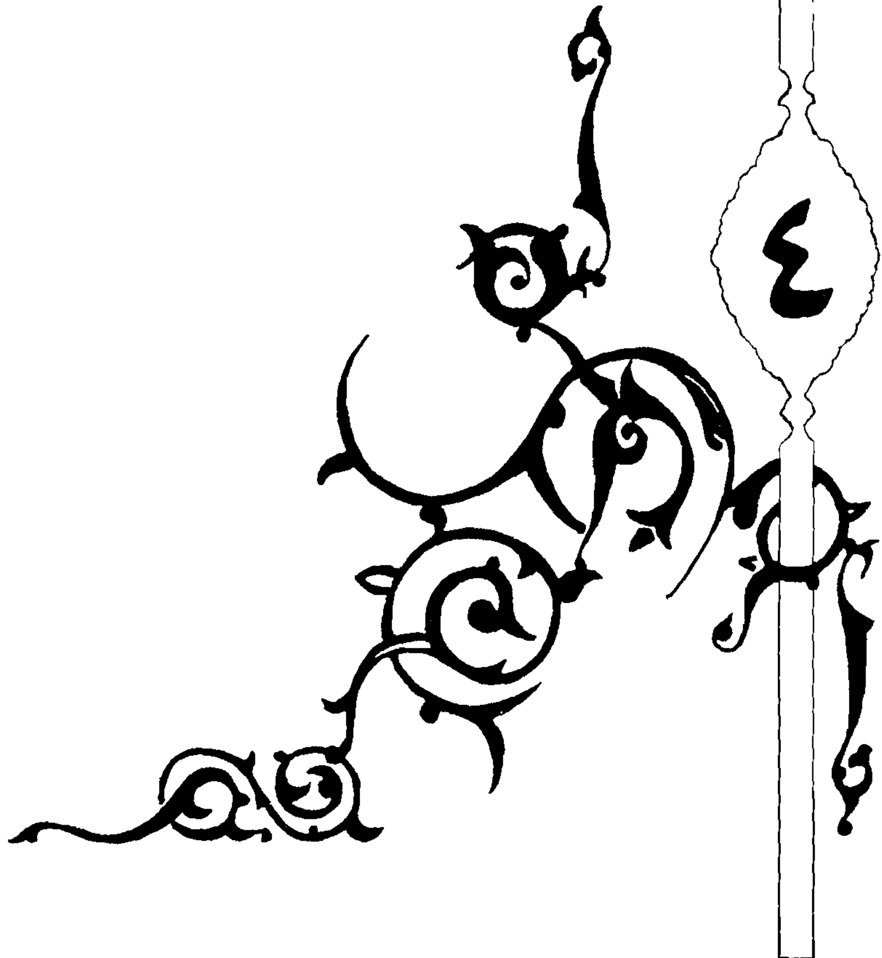
(٥٣) القراقر: قرقر بطنه، صوّت من جوع أو غيره. والقرقرة: صوت البطن.

(٥٤) المرار: المفرد: المرارة: كيس لاصق بالكبد، تختزن فيه الصفراء، وهي تساعد على هضم المواد الدهنية.

(٥٥) الزحير: مرض معويّ يتميز بتبرّز متقطع معظمه دم ومخاط ويصحبه الم وتعنّ، يقال له أيضاً: الزُّحار.

اللبن

في معاجم اللغة العربيّة



٤

* اللبن في معاجم اللغة العربية *



*** اللّبن**[1]:

الحليب، وهو غذاء سائل أبيض يكون في ثدي إناث الآدميِّين، وضرع الحيوان، والطائفة القليلة منه: لَبَنَةٌ. ويطلق اللبن على الحليب الرائب الخاثر. الجمع: ألْبانٌ.

*** اللّبن**[2]:

لبن: يَلْبُنُ ويَلْبُنُ: لَبَناً.

لبنه: سقاه اللّبن.

لبنت الشّاة أو نحوها: غزر لبنها.

اللّبن: الجمع ألبان. سائل أبيض يكون في إناث الآدميين وبعض الحيوانات.

*** اللّبن**[3]:

بفتحتين من الآدمي والحيوانات[4] جمعه ألبان، مثل سبب وأسباب.

---

(١) المعجم المدرسي: ٩٣٤.

(٢) الرائد معجم لغوي عصري: ١٢٧٣.

(٣) المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي: (٢/٥٤٨).

(٤) الصواب: الحيوان لأنه منقول من المصدر.

اللّبان: بالكسر كالرَّضاع، يقال هو أخوه (بلبان أمّه). قال ابن السِّكِّيت: ولا يقال (بلبن أمه)، فإنّ اللبن هو الذي يُشرب. ورجل (لابن) ذو لَبَنٍ مثل تامر أي صاحب تمرٍ.

اللّبون: بالفتح الناقة والشاة ذات اللّبن غزيرة كانت أم لا والجمع: (لُبنٌ) بضم اللام، والباء ساكنة، وقد تُضَمّ للإتباع.

ابن اللّبون: ولد الناقة يدخل في السنة الثالثة، والأنثى.

بنت اللّبون: سُمِّي بذلك لأن أمه ولدت غيره فصار لها لبن، وجمع الذكور كالإناث (بنات اللّبون).

مُلبن: إذا نزل اللبن في ضرع الناقة.

اللّبان: بالفتح: الصدر.

اللّبان: بالضم: الكُندَر.

اللّبانة: الحاجة، يقال: قُضيت لبانتي.

*** اللّبن**(٥):

اسم جنس والجمع: ألبان.

واللّبون: من الشاة والإبل ذات اللّبن غزيرة كانت أم بطيئة. والغزيرة: لبنة، وقد لبنت، من باب: طرب.

وابن لبون: ولد النّاقة إذا استكمل السنة الثانية ودخل في الثالثة والأنثى: ابنة لبون لأن أمه وضعت غيره، فصار لها لبن وهو نكرة، ويعرّف باللام، فيقال: ابن (اللّبون).

ولبنه: فهو (لابن): سقاه اللبن، وبابه ضرب ونصر.

لبن القوم: كثر عندهم اللّبن.

وهذا العشب ملبنة: أي يكثر عليه لبن الشاة.

---

(٥) مختار الصحاح: ٣٧٥ باب: لبن.

استلبن الرجل: طلب لبناً لعياله أو لضيفانه.

* **اللبن**:[٦]

لبن الرجل لبنا: سقاه اللّبن.

لبنت الشاة: غزر لبنها.

ألبن القوم: كثر لبنهم فهم (لابنون) و(ملبنون).

لبنت الناقة: نزل اللبن في ضرعها.

إلتبن الضرع: ارتفع اللبن.

استلبن: طلب اللبن.

اللّبن: سيّال أبيض معروف يكون في إناث الآدميين والحيوانات.

اللّبنيّة: طعام يُضع من اللّبن والأرزّ واللّحم.

اللبّان: الرِّضاع، يقال: هو أخوه بلبان أمه، ولا يقال: بلبن أمه.

اللّبّان: عند العامة: بائع الحليب واللّبن.

اللّبون: اللّبن.

* **اللّبن**[٧]:

سائل أبيض يكون في إناث الآدميين والحيوان، وهو اسم جنس جمعيّ واحدته. لبنة، وفي حديث خديجة: «درت لبنة القاسم» وهي الطائفة القليلة من اللّبن، الجمع: ألبان.

لبنه لبناً: سقاه اللّبن، فهو لابن.

لبنت لبناً: نزل اللبن في ثديها أو ضرعها، فهي لَبِنَةٌ.

ألبنت: نزل البنها في ثديها أو ضرعها.

---

(٦) المنجد في اللغة: ٧١١.

(٧) المعجم الوسيط: ٢/٨٢٠.

ألبن القوم: كثر عندهم اللّبن فهم ملبنون، ويقال: لابنون (على النسب)، أي ذو لبن.

إلتبن الرضيع: ارتضع.

استلبن: طلب اللبن لعياله أو لأضيافه.

التّلبينة: حساء يُتَّخذ من نخالة وعسل ولبن، وفي الحديث «التَّلبينة مُجمَّة لفؤاد المريض»[8].

اللآبن: الكثير اللبن. وذو اللبن، الجمع: لوابن.

اللّبّان: بائع اللبن، وصانع اللبن، وبائعه.

اللِّبان: الرِّضاع، ويقال: هو أخوه بلبان أمِّه، ولا يقال: بلبن أمه، وإنما اللبن الذي يشرب من ناقة أوشاة أو غيرهما من البهائم.

* لبـــن[9]:

فلان أيمن من اللّبن، ولبنت القوم: سقيتهم اللبن، وفرس ملبون ولبين: مُقتفى باللبن، وهو لابنٌ وتامرٌ، وألبن القوم، وقومٌ ملبنون: كثر عندهم.

وناقة لبون: ذات لبن.

* اللبـــن[10]:

محركةً مصدر ـ الإبل التي لها لبن ـ وسيّال أبيض في إناث الآدميين والحيوانات، يتحلّب في الضرع من غدد اسفنجية ويُغتذى به، وهو اسم جنس، الجمع، ألبان، الطائفة منه: لبنة.

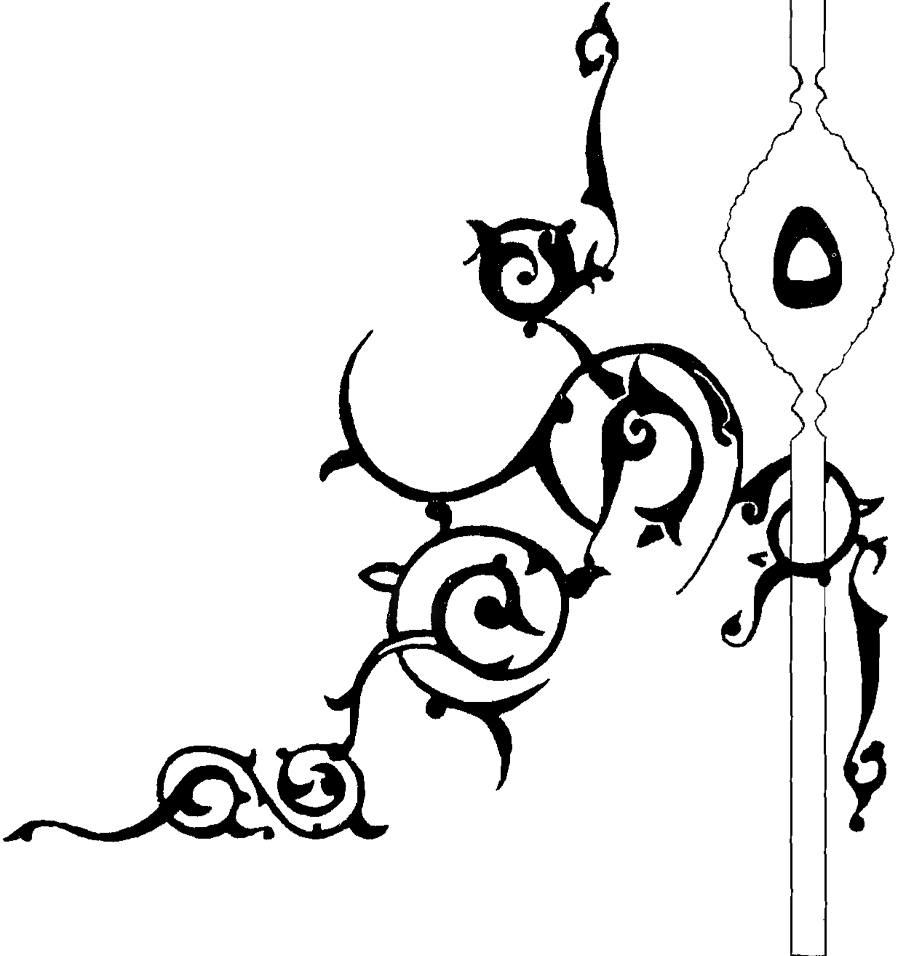
(٨) انظر باب: اللبن في أحاديث رسول الله ﷺ في كتابنا.

(٩) أساس البلاغة: ٥٥٨.

(١٠) الوافي: ٥٥٥.

اللبنة

في تفسير الأحلام



* اللبن في تفسير الأحلام *



* الامام عبد الغني النابلسي[1]:

اللبن: هو في المنام فطرة الإسلام، وهو مال حلال.
اللبن الرائب مال حرام لحموضته وخروج دسمه.
من رأى أن الثديين يدر منهما اللبن: فإن الدنيا تدر عليه.
ولبن الانسان: حبس وضيق للمرضع والراضع.
وإذا رأى أنه اشترى مرضعة لترضع ولده: فإنه يربي ولده على خلقه.
من امتصّ لبن امرأة: نال مالاً وربحاً.
من رأى أنه شرب لبن فرس: أحبه السلطان، ونال منه خيراً.
من شرب لبن رمكة[2]: صادف ملكاً.
وألبان الأنعام: مال حلال من سلطان ورزق طيّب.
والحليب: مكر.
وحلب الناقة: عالة.
إن حلبها سمّاً: فإنه يجني مالاً حراماً.
وإن حلبها فخرج اللبن دماً: فإنه يجور في سلطانه.
لبن اللقحة[3]: فطرة في الدِّين

---

(١) تعطير الأنام في تعبير المنام: ٤٠٢ .
(٢) الرمك: المكان الثابت، والناقة الثابتة.
(٣) اللقحة: المرأة المرضعة.

من شرب منه: فإنه ثابت على الفطرة، يصلي ويصوم ويزكّي ويتصدق، وهو لشاربه مال حلال وحكمة.

من رأى أنه حلب ناقة وشرب من لبنها: فإنه يتزوج امرأة صالحة، وإن كان متزوجاً فيولد له غلام.

من رأى أنه حلب بقرة وشرب لبنها وكان عبداً: فإنّه يُعتق، وإن كان فقيراً استغنى.

ولبن الشاة والعنز: مال يُجبى من العرب والعجم.

من رأى أنه شرب من لبن الغنم: نال خيراً وراحة وسروراً.

ولبن اللبوة: مال لشاربه، وظفر بعدوه.

ولبن النّسر: عزّ ونصر على عدوّ قوي كريم.

ولبن النمر لمن شربه: إظهار عداوة.

ولبن الذئب: غرم وخوف شديد، وضرر في المعيشة لمن شربه، وقيل: هو مال وسلطان، ومن رأى أنه شربه: نال رئاسة.

ولبن الخنزير: تغيير عقل شاربه وذهابه.

ولبن الكلبة: خوف شديد لشاربه، ومال يناله على يد ظالم، وقيل: من شربه نال مقدرة ورئاسة على أهل بلده.

ألبان الوحوش: كلُّها شكّ في الدِّين.

ولبن حمار الوحش: مرض بعده شفاء.

ولبن الظبية: رزق قليل.

وألبان النواهش واللواذع: صلاح ما بينه وبين أعدائه.

ولبن الثعلب: مرض يسير، بعد شفاء ورزق يسير.

ولبن الحمار الأهلي: مرض يسير

ولبن الهرّة: مرض يسير.

ومن رأى أنّ اللّبن يخرج من الأرض: فهو ظهور جُور وفتنة، يُراق فيها دم.

ولبن الغنم: مال شريف.

ولبن البقر: غنى.

ولبن البغل: عسر وهول.

ولبن الخنزير: أصابة مال عظيم.

ولبن الانسان للمريض: إذا شربه شفاء من المرض.

ولبن الكلب والسّنّور: مرض أو خوف

واللبن: يدلُّ على المال وزيادة العمر والحمل، وظهور الأسرار والعلم والتوحيد، ويدلُّ على الدَّواء للأدواء، وعلى الرّزق.

ولبن البقر والغنم والابل والجواميس: كل ذلك مال مجموع.

واللبن الرائب: هَمٌّ.

ولبن الوحش والطير إذا وجد: فهو مال قليل وخاصة لبن الأرنب ولبن الفرس.

ولبن السّنّور والثعلب: فسق.

ولبن الآدمي: وديعة لا ينبغي صرفها لغير ربّها[٤].

ولبن المجهول من الوحش: عزٌّ ونشاط للمريض، وخلاص من السجن، أو مال مغتصب.

* **اللبّان**[٥]: تدلُّ رؤيته في المنام على العلم والرّزق الحلال، والهداية والفطرة.

---

(٤) ربها: مالكها وصاحبها.

(٥) اللبان: عند العامة: بائع اللبن. (تعطير الأنام في تعبير المنام: ٤٠٢).

* **الامام الذهبي**[٦]:

اللّبن: رؤية اللبن في الحلم خير ورزق مال.

رؤية اللبن في الثديين للرجال والنساء: مال ودر اللبن منها سعة المال.

والحلب: تأويله المكر.

ولبن البقرة والشاة والعنز: إصابة مال وخصب السّنة.

ولبن النمر: إظهار عداوة.

ولبن الظبي ولبن الحمار والهرة: مرض.

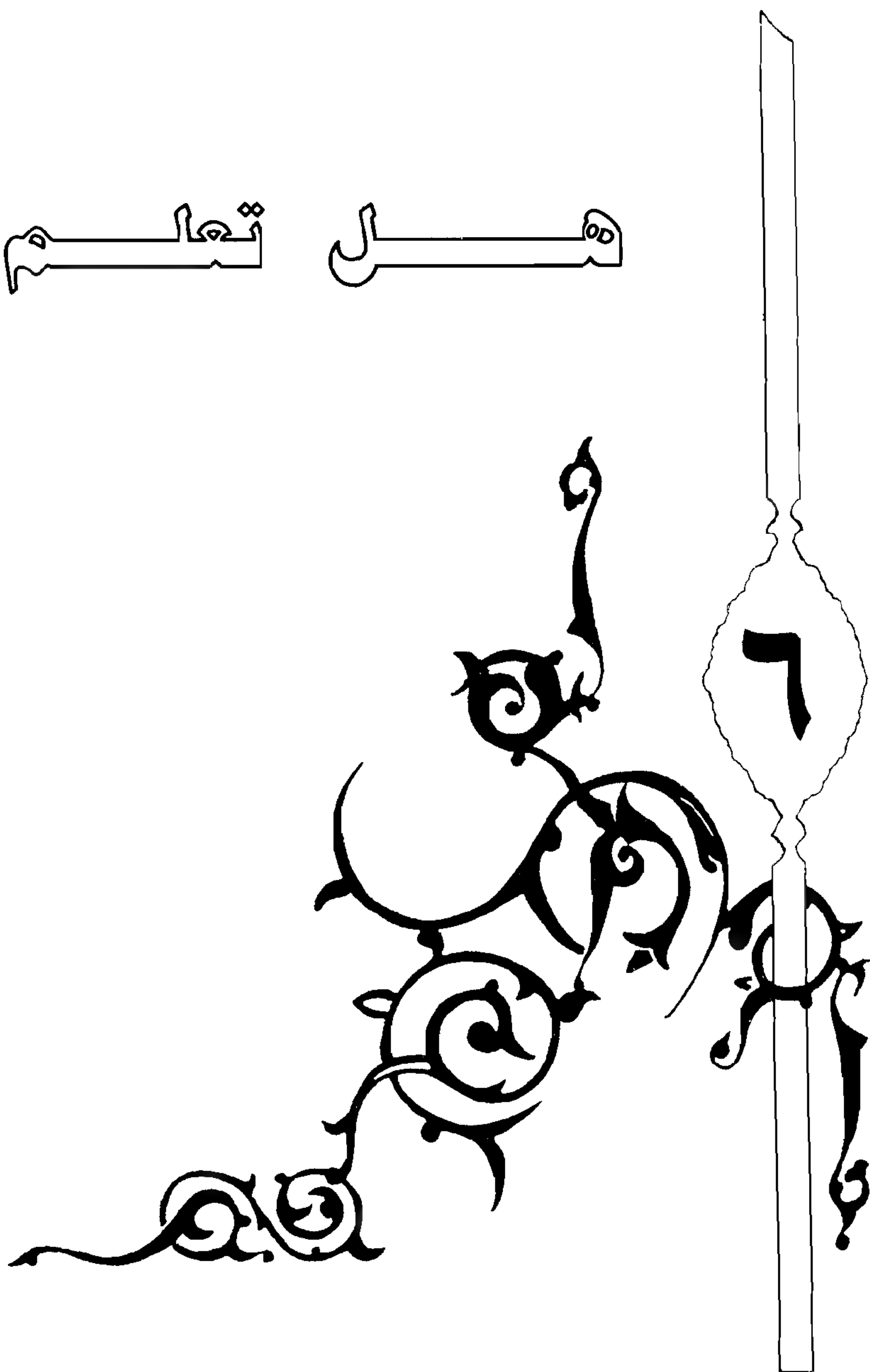
* **لبّان**[٧]: في المنام يدل على كثرة الكلام والثرثرة.

---

(٦) تفسير الأحلام: ٢٠٨ .

(٧) تفسير الأحلام: ٢٠٦ .

هل تعلم ؟!..



* هل تعلم؟!.. *



* ان اللبن في اللّغة وعند الأدباء والأطباء والعلماء هو الحليب؟
* ان أوفق الألبان ألبان النساء الصحيحات الأبدان اللواتي لم يطعنّ في السِّنِّ؟ ولم يكنّ في سنّ الفتيات؟
* وأن أفضل أنواع الألبان هي ألبان الحيوانات التي تعيش قرب الإنسان؟
* ان اللّبن ينفع من النّوازل الحرّيفة اللّذّاعة؟
* ان اللبن ينقي الأعضاء من الكيموسات الرديئة؟
* ان اللبن أسرع الأشياء كلها استحالة وتغيراً إذا نالته حرارة الهواء؟
* ان اللبن مركّب من ثلاثة جواهر هي: الجَبنية، والمائية، والزبدية؟
* ان لبن البقر أغلظ الألبان كلها وأدسمها؟
* انّ لبن الابل أرطب الألبان كلها وأقلّها دسماً؟
* ان اللبن عقيب الولادة يكون أرطب من سائر الألبان؟
* ان اللبن يكون في الربيع رطباً جداً؟
* ان اللبن الرطب يطلق البطن، واللبن الأغلظ يطلقه أقل؟
* ان لبن الحيوانات في فصل الربيع يكثر ماؤه أكثر من لبن الحيوانات في الصيف؟
* ان لبن الحيوانات البيضاء ضعيف، والحيوانات السوداء لبنها أقوى وأجود؟
* ان اللبن يزيد في النطفة؟

* ان اللبن يحفظ الحياة؟
* أن اللبن يزيد في الحفظ؟
* أن اللبن يذهب الإعياء؟
* أن اللبن يصفِّي الصوت؟
* أن اللبن يسَكِّن العطش؟
* أن اللبن يدرُّ البول؟
* أن اللبن علاج للنسيان والغمّ والوَسواس؟
* أن اللبن إذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط الغليظة وأنضجها.

* أن اللبن إذا شرب بالسُّكر حسَّن اللّون؟
* أن اللبن يغذي غذاء جيداً؟
* أن اللبن إذا ألقي فيه الحصى المحمى أو الحديد يعقل البطن؟
* أن لبن الأبقار هو أفضل الألبان؟
* أن لبن الأبقار ينفع من السُّل والنّقرس والحمّى العتيقة؟
* أن لبن اللِّقاح ينفع من البواسير والاستسقاء والدُّبيلة؟
* وأنه يُهيج شهوة الغذاء والجماع؟
* وأنه ينفع حرارة الكبد ويبسها نفعاً بليغاً؟
* أن لبن الماعز أقل ضرراً للبطن من غيره من الألبان؟
* وأنه نافع من الشهال ونزف الدّم والسُّل ونحول الجسم؟
* وأنه جيد للحمَّى العتيقة واستطلاق البطن؟
* أن لبن الضأن ثخين حلو دسم؟
* وأنه ليس بجيد مثل لبن الماعز؟
* وأنه أغلظ الألبان؟
* وأنه أكثرها جُبناً؟

* وأنه جيد للسُّعال والرَّبو؟
* وأنه يُصفِّي اللون؟
* وأنه يكسب اللحم؟
* وأنه يزيد في الدماغ والنخاع والباءة؟
* أن لبن النساء ينفع من الرمد إذا حلب في العين خاصة مع بياض البيض؟
* وأنه ينفع من السِّلّ إذا شرب حين يخرج من الثدي؟ ولكن من امرأة صحيحة البدن؟
* أن اللبن الخاثر يفيد في اللّثة دلكاً؟
* وأن مصل اللبن يحتوي على عناصر مفيدة مدرّة للبول؟
* أن اللبن يتركب من البروتين ومواد كربوهدراتية ومواد دهنية وأملاح معدنية وماء؟[1].
* وأن اللبن فيه من الأملاح: الكالسيوم بنسبة ٧٥٪، والفوسفور ٥٠٪، والحديد ٦٪، والنحاس ٦٪ ؟
* وأن اللبن يخرج الدودة الوحيدة من البطن، فإن الدودة عندما تشم رائحة الحليب تخرج رأسها وتنزل من بطن المريض؟
* أن اللبن يوصف للمرضى المصابين بالأمراض التالية:

قرحة المعدة؟ وقرحة المعي (الاثني عشر)؟ والتهاب الكلي الحاد المزمن؟ والتهاب الكبد؟ واليرقان؟ وتشمّع الكبد؟

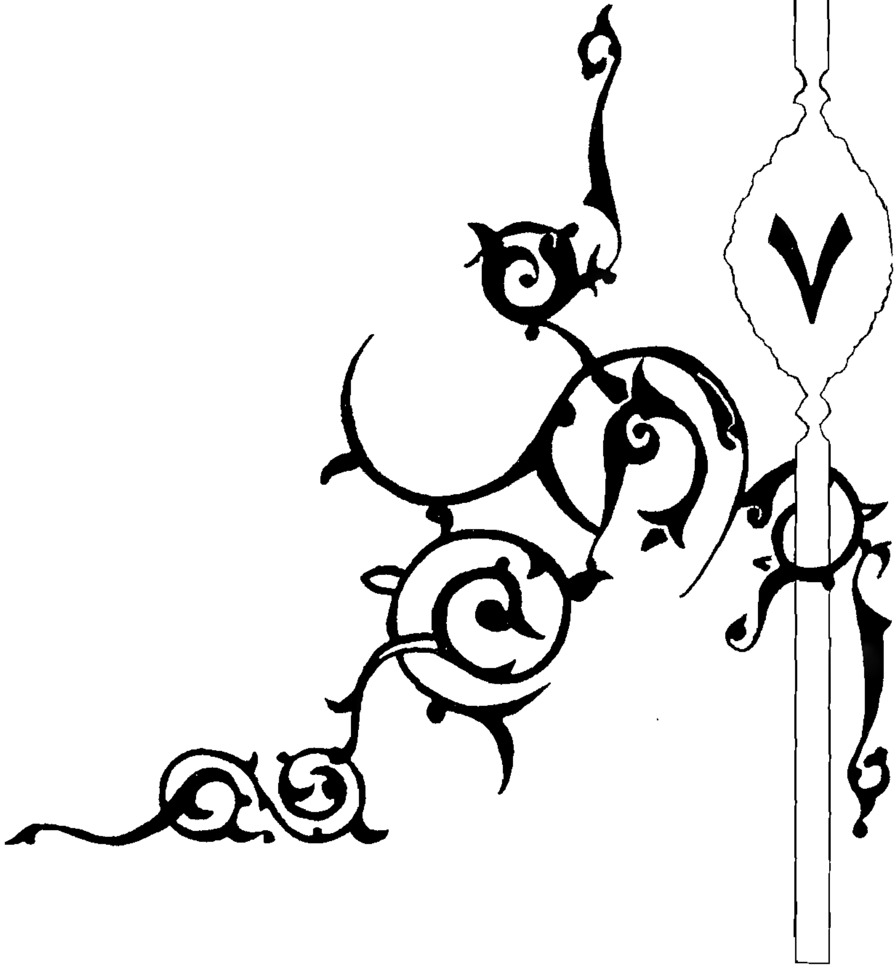
* أن مصل اللبن الرائب يساعد على تفتيت الحصى والرمال في المثانة والكلية؟.
* وأن اللبن الخاثر يساعد على نمو الشعر؟
* وأن اللبن يبطىء من ظهور الشّيب؟

---

(١) انظر الجدول في صفحة (٥٨).

* وأن أنسب الأوقات لتعاطي الحليب هو الصباح؟
* وأن تسخين الحليب لمدة طويلة أو تكرار تسخينه يفقده الكثير من محتوياته من الكالسيوم والحديد واليود؟

التداوي باللّبن





دواء للتجميل

* للمحافظة على البشرة طرية وناعمة، يؤخذ كأس كبير من الحليب الطازج قبل النوم مضافاً إليه ملعقتان من توت الأرض.
* ولمكافحة تجعدات الوجه تطبخ ملعقتان من طحين الشوفان في كأس حليب، وملعقة من ماء الورد، وتوضع على الوجه مدة عشرين دقيقة، ثم تغسل بماء فاتر، وتكرر العملية عدة أيام.
* لإزالة البثور الحمر على الوجه تمسح بقطعة مبلولة بمصل الحليب.
* لتطرية الجلد وتنعيمه يدهن الوجه بطلاء مركّب من ملعقتين صغيرتين من كريمة الحليب وعصير الليمون، ويبقى ١٥ دقيقة ثم يغسل.

٢ الدودة الوحيدة

إن أحسن دواء للخلاص من الدودة الوحيدة هو شرب لبن مغلي بكميات كبيرة حتى تمتلىء الأمعاء.

وتفسير هذه الطريقة التالي: إن الدودة الوحيدة تحب اللبن، فإنها عندما تشم رائحته القوية تخرج رأسها من لفات الأمعاء، وتختلط باللبن، وتنزل من بطن المريض دون أي عناء.

أما الأدوية المحتوية على سموم فلا تأتي بنتيجة، لأنها تؤثر في أجزاء غير هامة من الدودة، أما رأسها فإنها تخفيه في طيات الأمعاء.

المراجع والمصادر

١ ـ القرآن الكريم.
٢ ـ اتحاف السادة المتقين بشرح إحياء علوم الدين ١ ـ ١٠ = محمد بن الحسيني الزبيدي الشهير بمرتضى ـ دار الفكر ـ بيروت ـ ١٩٧٠م.
٣ ـ أسرار الطب العربي القديم والحديث = سعيد كوبلي ـ جمع وتنسيق جورج بوتاني ـ منشورات دار مكتبة الحياة ـ بيروت.
٤ ـ أقرب الموارد في فصح العربية والشوارد = سعيد الخوري الشرتوني اللبناني ـ مكتبة آية الله العظمى المرعشي النجفي ـ قم ـ إيران ـ ١٤٠٣ هـ.
٥ ـ ألف ياء الأغذية وفوائدها العلمية في الماضي والحاضر = زينب حكيم شحادة ـ قدّم له الدكتور حسني سبح ـ منشورات مكتبة النوري.
٦ ـ البداية والنهاية ١ ـ ١٤ الحافظ ابن كثير الدمشقي ـ مكتبة المعارف بيروت.
٧ ـ التداوي بالأعشاب = الدكتور أمين رويحه ـ دار القلم ـ الطبعة السابعة. بيروت ـ لبنان.
٨ ـ تذكرة داود = تأليف داود الأنطاكي ـ مكتبة الثقافة الدينية ـ ميدان العتبة ـ مصر ـ
٩ ـ ترتيب القاموس المحيط على طريقة المصباح المنير وأساس اللغة = الطاهر أحمد الزاوي ـ دار الكتب العلمية ـ بيروت ـ ١٣٩٩ هـ ـ ١٩٧٩.

١٠ ـ الترغيب والترهيب = للإمام المنذري ـ دار الإيمان ـ دمشق ـ ١٩٨٦م
١١ ـ تعطير الأنام في تعبير المنام وهو خلاصة ماكتبه الأقدمون في تفسير الأحلام = العارف بالله عبد الغني النابلسي ـ تحقيق وإعداد معروف زريق ـ دار الخير ـ دمشق ـ الطبعة الأولى ـ ١٤٠٩ هـ ـ ١٩٨٨م .
١٢ ـ تفسير الأحلام = جمع وترتيب الذهبي ـ دار القلم ـ بيروت ـ الطبعة الثالثة ـ ١٤٠٥ هـ ـ ١٩٨٥م .
١٣ ـ تفسير الأحلام المسمى العبير في التعبير = شرح وتحقيق وتعليق خالد سيد علي ـ مكتبة دار التراث الكويت ـ دار اليمامة ـ دمشق ـ الطبعة الأولى ١٤٠٩ هـ ـ ١٩٨٩م .
١٤ ـ التمهيد = لابن عبد البر ـ طبعة المغرب.
١٥ ـ تهذيب تاريخ دمشق الكبير ١ ـ ٧ = لابن عساكر ـ تحقيق عبد القادر بدران ـ دمشق ـ ١٣٢٩ هـ.
١٦ ـ جامع الأصول من أحاديث الرسول ١ ـ ١٠ = للإمام محمد العربي أبي السعادات المبارك بن محمد بن الأثير الجزري ـ حقق نصوصه عبد القادر الأرناؤوط ـ مكتبة الحلواني ـ مكتبة دار البيان ـ مطبعة الملاح ـ دمشق .
١٧ ـ الجامع لمفردات الأدوية = ضياء الدين بن محمد عبد الله بن أحمد الأندلسي ابن البيطار ـ طبعة مصورة.
١٨ ـ حلية الأولياء وطبقات الأصفياء ١ ـ ١٠ = أبو نعيم الأصبهاني ـ دار الكتاب العربي ـ بيروت ـ ١٣٥١م.
١٩ ـ دائرة معارف القرن العشرين ١ ـ ١٠ = محمد فريد وجدي ـ دار المعرفة ـ بيروت .
٢٠ ـ سنن ابن ماجه ١ ـ ٢ = الحافظ أبي عبد الله بن يزيد القزويني ـ تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ـ دار إحياء التراث العربي ـ بيروت .

٢١ ـ سنن أبي داود = تحقيق عزت عبيد الدعاس ـ دار الحديث ـ حمص ـ سورية.
٢٢ ـ سنن الترمذي = محمد بن عيسى بن سورة بن موسى السلمي البوغي الترمذي ـ تحقيق عزت عبيد الدعاس ـ مكتبة دار الدعوة ـ حمص.
٢٣ ـ سنن الدارمي = عبد الله بن عبد الرحمن ـ طبعة مصورة في بيروت.
٢٤ ـ السنن الكبرى = الإمام الحافظ الجليل أبي بكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي ـ دار الفكر ـ بيروت.
٢٥ ـ سنن النسائي = أحمد بن علي بن شعيب بن علي بن أبو عبد الرحمن النسائي ـ طبعة مصورة.
٢٦ ـ صحيح مسلم ١ ـ ٥ = الإمام أبي الحسن مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ـ دار إحياء التراث العربي ـ بيروت.
٢٧ ـ الطب الشعبي والتداوي بالأعشاب = الدكتور محمد بدر الدين زيتوني ـ دار الإيمان ـ مكتبة دار التراث ـ ١٤١٠ هـ ـ ١٩٩٠م.
٢٨ ـ الطب المجرب وصفات طبية شعبية غذائية مجربة = خالد سيد علي ـ دار اليمامة ـ مكتبة دار التراث الكويت ـ الطبعة الثالثة ـ ١٤٠٩ هـ ـ ١٩٨٩م.
٢٩ ـ الطب النبوي = شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي ابن قيم الجوزية ـ حققه وخرج أحاديثه بشير محمد عيون ـ مكتبة دار البيان ـ دمشق ـ ١٤١١ هـ ١٩٩٠م.
٣٠ ـ عجائب الطب الشعبي والتغذية = حمدي زمزم ـ دار الايمان ـ الطبعة الثانية ـ ١٤٠٩ هـ ـ ١٩٨٩م.
٣١ ـ العلل المتناهية = ابن الجوزي ـ طبعة الهند ـ
٣٢ ـ الغذاء لا الدواء = الدكتور صبري القباني ـ دار العلم للملايين ـ الطبعة الأولى ١٩٦٥م.

٣٣ ـ غذاؤك حياتك = الدكتور محمد علي الحاج ـ دار مكتبة الحياة ـ الطبعة الثالثة ـ بيروت ـ لبنان.
٣٤ ـ فتح الباري بشرح صحيح البخاري = للإمام ابي عبد الله بن محمد بن اسماعيل البخاري ـ تأليف أحمد بن حجر العسقلاني ـ تحقيق محب الدين الخطيب ـ دار المعرفة ـ بيروت ـ ١٩٦٠م.
٣٥ ـ قاموس الطب العربي ـ اسماعيل اليوسف ـ دار الكتاب العربي ـ دمشق.
٣٦ ـ قاموس الغذاء والتداوي بالأعشاب موسوعة غذائية صحية عامة = أحمد قدامة ـ دار النفائس ـ بيروت ـ الطبعة الخامسة ـ ١٤٠٥ هـ ـ ١٩٨٥م.
٣٧ ـ القانون في الطب = الشيخ الرئيس أبو علي الحسين بن علي بن سينا ـ دار صادر ـ بيروت ـ لبنان.
٣٨ ـ الكامل في ضعفاء الرجال = أبو أحمد عبد الله بن الجرجاني ـ دار الفكر ـ بيروت ـ ١٩٨٤م.
٣٩ ـ الكنى والأسماء = الدولابي ـ دار الكتب العلمية ـ بيروت.
٤٠ ـ كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ١ ـ ١٨ = العلامة علاء الدين علي بن حسام الدين الهندي برهان فوري ـ مؤسسة الرسالة ـ بيروت.
٤١ ـ مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ١ ـ ١٠ = الحافظ نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي ـ بتحرير الحافظين الجليلين العراقي وابن حجر ـ دار الكتاب العربي ـ بيروت ـ الطبعة الثانية ١٩٧٧م.
٤٢ ـ محيط المحيط قاموس مطول للغة العربية = المعلم بطرس البستاني ـ مكتبة لبنان ـ بيروت ـ ١٩٨٣ .
٤٣ ـ مختار الصحاح = الإمام محمد بن أبي بكر الرازي ـ ضبط وتخريج وتعليق الدكتور مصطفى ديب البغا ـ دار اليمامة ـ بيروت ـ دمشق ـ

الطبعة الثانية ـ ١٤٠٧ هـ ـ ١٩٨٧م
٤٤ ـ مختصر لقط المنافع = الإمام العالم أبي الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي ـ تحقيق أحمد يوسف الدقاق ـ دار المأمون ـ الطبعة الأولى ـ ١٤٠٧ هـ ـ ١٩٨٧م.
٤٥ ـ المستدرك على الصحيحين = أبو عبد الله الحاكم النيسابوري ـ منشورات أمين دمج ـ بيروت ـ ١٩٦٠م.
٤٦ ـ مسند الإمام أحمد بن حنبل وبهامشه منتخب كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ١ ـ ٦ = دار الفكر ـ بيروت.
٤٧ ـ مشكاة المصابيح = محمد بن عبد الله الخطيب التبريزي ـ تحقيق الشيخ محمد ناصر الدين الألباني ـ المكتب الإسلامي ـ بيروت ـ ١٩٨٥م.
٤٨ ـ المصباح المنير ١ ـ ٢ = في غريب الشرح الكبير للرافعي ـ العالم العلامة أحمد بن علي المقري الفيومي ـ المكتبة العلمية ـ بيروت.
٤٩ ـ المعتمد في الأدوية المفردة = الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني ـ دار المعرفة ـ بيروت ـ الطبعة الثالثة ـ ١٣٩٥ هـ ١٩٧٥م.
٥٠ ـ المعجم الكبير = أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني ـ تحقيق حمدي عبد المجيد السلفي.
٥١ ـ معجم متن اللغة موسوعة لغوية مرتبة ١ ـ ٥ = العلامة النحوي الشيخ أحمد رضا ـ دار مكتبة الحياة ـ بيروت ـ ١٣٧٧ هـ ـ ١٩٥٨م.
٥٢ ـ المعجم المدرسي = محمد خير أبو حرب ـ وزارة التربية في الجمهورية العربية السورية ـ دمشق ـ الطبعة الأولى ـ ١٩٨٥م.
٥٣ ـ المعجم المفهرس لألفاظ الحديث ١ ـ ٧ = أ. ي. فنسنك ـ ليدن ـ بريل.
٥٤ ـ المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم = محمد فؤاد عبد الباقي ـ دار

إحياء التراث العربي ـ بيروت.

٥٥ ـ المعجم الوسيط ١ ـ ٢ = ابراهيم مصطفى، أحمد حسن الزيات، حامد عبد القادر، محمد علي النجار، باشراف عبد السلام هارون ـ دار إحياء التراث العربي ـ بيروت.

٥٦ ـ المنجد في اللغة = الأب لويس معلوف ـ دار المشرق ـ بيروت.

٥٧ ـ المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي = أبو الفضل جلال الدين عبد الرحمن السيوطي ـ تحقيق الدكتور حسن الأهدل ـ مؤسسة دار الكتب الثقافية بيروت ـ الطبعة الأولى ـ ١٤٠٦ هـ ـ ١٩٨٦م.

٥٨ ـ موسوعة أطراف الحديث النبوي الشريف ١ ـ ١١ = أبو هاجر محمد السعيد بن بسيوني زغلول ـ عالم التراث ـ بيروت.

٥٩ ـ الموسوعة العربية الميسرة ١ ـ ٢ = بإشراف شفيق غربال ـ دار إحياء التراث العربي ـ بيروت.

٦٠ ـ الوافي معجم وسيط للغة العربية = تأليف الشيخ عبد الله البستاني ـ مكتبة لبنان ـ بيروت ـ ١٩٨٠م.

المحتـــوى

صدر من هذه السلسلة للمؤلف
عن دار أسـامـة

صدر من هذه السلسلة للمؤلف
عن دار أسامة

* الحبة السوداء: شفاء من كل داء
* التمـــر : دواء ليس فيه داء
* العســـل : شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس
* الكمـــأة : ماؤها شفاء للعين
* البصـــل : فوائده تفوق التفـاح
* الثـــوم : من طيبات الرزق
* الخـــل : نِعم الإدام الخَــل
* اللبـــن : دواء وشـــفاء
* الـزيـــت : شفاء من سبعين داء
* الـزيتـــون : شجرة مباركـــة
* التيـــن : يقطع البواسير وينفع من النقرس
* الســفرجل : يجلي الفؤاد ويذهب الغم ويُحسن الولد
* عرق السـوس: يدر البول ويكافح الإمساك
* الحجـــامة : أنفع مايتداوى به الناس
* الحنـــاء : يطيّب البشرة ويزيد في الجمال
* الكحـــل : ينبت الشعر ويجلو البصر



رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com